



ぐんぐん通信 9月号

2016年8月23日
軍水保育園
子育て支援センター
TEL833-8836



こんにちは。子育て支援センター「ぐんぐん」です。
まだまだ暑いですが、楽しい企画をいろいろ考えていますのでお友達を誘って遊びにきてくださいね。



9月のぐんぐんの予定				
月	火	水	木	金
			1 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	2 片栗粉粘土で遊ぼう 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
		5 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 ※リフレッシュ	6 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	7 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 1歳~1歳半のお友達の遊ぼう会 14:00~15:00 (支援室)
12 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	13 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	14 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	15 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	16 お楽しみ会 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
19 祝日 	20 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 ※リフレッシュ	21 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 ねんねのママのおしゃべり会 14:00~15:00 (支援室)	22 祝日 	23 幼稚園を知ってみよう! 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30
26 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	27 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	28 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30 おやつ試食会 15:00~15:30	29 園庭開放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30	30 草花を生けてみよう 10~11 園庭解放 支援室開放 9:30~12:30 13:30~15:30

※リフレッシュ預かり保育の日
※10月のリフレッシュは、10/3、10/17、10/31です。申し込みは、9/1 10:00~受け付けます。
リフレッシュ受付電話番号：(052)833-8733

*7日(水)

「1歳~1歳半のお友達の遊ぼう会」

1歳~1歳半のお友達 支援室で一緒に遊びましょう!

時間：14:00~15:00

場所：子育て支援室

*21日(水)「ねんねのママのおしゃべり会」

0歳6ヶ月までのお子様をお持ちのお母さん。子育ての悩み等、どんなことでも構いませんので、おしゃべりしませんか?

時間：14:00~15:00

(15:00~15:30はママ達の交流時間)

場所：子育て支援室

持ち物：お子様を寝かせる時のバスタオル

*28日(水)「おやつ試食会」

時間：15:00~15:30

メニュー：小倉パンケーキ

(材料：ゆで小豆缶、小麦粉、油)

持ち物：お茶、お手拭きタオル

人数は20名で、予約制です。(無料)

予約受付開始：9月1日(木)

11:00より

*お電話(833-8836)か、ぐんぐんへ遊びに来た時に申し込んでください。

9月企画日の内容

2日(金)「片栗粉粘土で遊ぼう」10:00~10:25は遊戯室で室内遊び。10:30から、片栗粉粘土で遊びます。片栗粉の感触を楽しんで下さいね。

9日(金)「誕生会・身体測定」10:00~10:35は遊戯室で室内遊び。10:40から、9月生まれの誕生会を行います。誕生児のお子さんは、写真を撮りますので早めに来て下さいね。

16日(金)「お楽しみ会」10:00~10:25は遊戯室で室内遊び。10:30から、ボランティアの方による読み聞かせやお話等のお楽しみ会を行います。

23日(金)「幼稚園を知ってみよう!」10:00~10:25は遊戯室で室内遊び。10:30から、先日とらせていただいたアンケートをふまえて、元公立幼稚園の園長先生より幼稚園入園にあたってのお話をさせていただきます。

30日(金)「草花を生けてみよう」10:00~10:25は遊戯室で室内遊び。10:30から、生け花の先生に教えていただきながら、草花を生けます。生けた花は持ち帰って、お家で飾って下さいね。
持ち物：はさみ(工作用でも構いません。)花を持ち帰る袋(スーパーのビニール袋が最適です。)

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃です。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。衣服で上手に体温調整をし、十分な休養がとれるようにしてあげましょう。

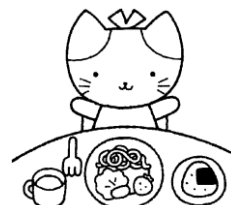
生活リズムを整えましょう！

① 食事をしっかりとりましょう。

朝ごはんを食べるようにしましょう。

夏バテ予防にはビタミンB1がよいといわれています。

豚肉・豆腐・豆類・牛乳・緑黄色野菜などに多く含まれています。



② 睡眠をしっかりとりましょう。

「睡眠ホルモン」とも呼ばれているメラトニンの分泌をスムーズにすることが大切です。夜にメラトニンがうまく分泌されれば自然と眠くなり、早寝早起きになります。



☆就寝前には強い照明をさけましょう。

夜遅くにコンビニやスーパーに行くだけでもメラトニンの分泌に悪影響があります。

蛍光灯に多く含まれる青色の光は分泌を低下させる作用をもっています。

☆体内時計のリズムを崩さないようにするには、朝起きる時間をできるだけ固定することが大切です。

☆午前中に太陽の光を浴びるようにしましょう。



③ 朝、トイレに行く時間をつくりましょう。

忙しい朝ですが、トイレ行く習慣をつけましょう。

習慣づけることによってリズムができて排便しやすくなります。

～ 足に合った靴で元気に遊ぼう！ ～

靴が足に合っていないと不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになります。適切な靴選びをしましょう！

調節ベルトがついているものを！

足を固定し、靴の中で足が滑るのをふせぎます。

かかとのまわりがしっかりしているものを！

かかとの骨をしっかり成長させるために大切です。

靴底が指の付け根あたりでまがるものを！

前に進むためのけりだしがスムーズにできます。地面からの衝撃を和らげるクッション性も必要です。



つま先にゆとりがあるものを！

理想は5ミリ。すぐ成長することを考えて5～9ミリのゆとりのあるものを。指が自由に動き、つま先が広がって厚みがあることが大事です。