

2016 平成28年

11

第104号



葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始め、秋の気配を感じさせてくれます。

朝夕は肌寒くなってきました。赤ちゃんや小さいお子さんにとっては風邪などが心配な時期ですが、なるべく厚着はさけて薄着に慣れましょう。体温の高い子どもたちは大人より一枚少なく！を目安にするといいでしょう。これから、インフルエンザや風邪などが流行しやすい時期でもあります。

日頃から十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事をとり、風邪に負けない丈夫な体づくりをしましょう。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター  
あいあいホール所長 大矢 恭子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分から談話室で開いています。  
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- \*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- \*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時  
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

# 読書週間 (10月27日～11月9日)



読書の秋にちなんで、親子で絵本を楽しみませんか？

あいあいホールの図書コーナーに置いてある絵本には年齢に分けたシールが貼ってあります。年齢はおおよその目安で、何歳だからこの絵本・・・ということはありません。「この絵本読んで！」と持ってきた絵本を親子で楽しんでください。

この絵本はちょっとむずかしいかな？という絵本でも、絵を見ていろいろお話ししながら見るのも楽しいと思います。絵本を1冊読み終わって「もう一回読んで」ということはありませんか？

お話を聞きたいというより、きっとおかあさんがそばにいてくれることがうれしいのです。子どもにとって絵本を読んでもらう時間は、親と一緒にいてくれる大切な時間なのでしょうね。



## ・・あいあいホールでは・・

♡毎週水曜日のみらく♡サロンで絵本を読んでいます。

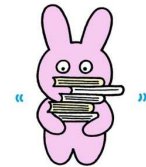
(ボランティアの方によるわらべ歌や読み聞かせも行っています。)

♡毎週木曜日11時30分から図書館司書による読み聞かせを行っています。

※曜日、時間の変更もありますのであいあいだよりで

確認してください。

お子さんと一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。



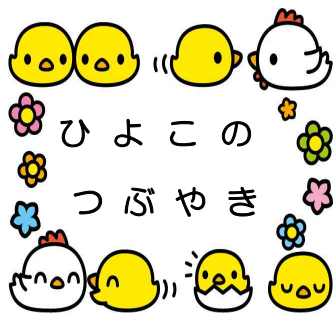
## みらく♡サロンでこんなわらべうたで遊びました！

♪ じー じー ばあ                      じー じー ばあ  
ちりん ぽろんと                      とんでった～

※ハンカチや両手で顔を隠して、「いないいないばあ」とあかちゃんに

してあげましょう。





## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、のどなどが主症状の『鼻と喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくるかぜ』（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



自宅では、部屋を保温・加湿し、  
脱水症状が出ないように  
水分補給には十分注意しましょう。

## 《さつまいもごはん》



### ♡材料

米	2合
さつまいも	小1本
塩	小さじ1/2
黒ごま	少々

### ♡作り方

- ①さつまいもは、皮付きのまま1.5cm角に切る。
- ②米を洗い、2合分の水を入れた後、塩を混ぜる。
- ③②に①を入れて炊飯する。
- ④お好みで黒ごまをふる。

※お子さんと一緒にラップに包んでおにぎりにして、おやつにどうぞ！

食育推進協議会より

11月の日曜開館は、13日です。