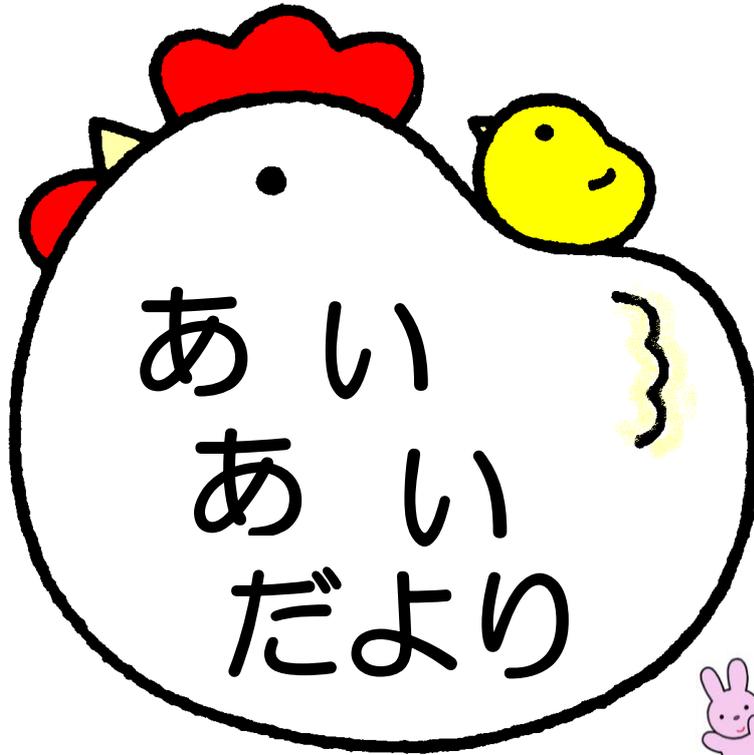


2017 平成29年

10

第115号



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。10月の空気はひんやりとして、心にすがすがしい刺激を与えてくれます。雲ひとつない秋晴れの朝、この冷たさに触れると、「あ～気持ちいい!」と思いませんか? スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・。秋は過ごしやすい気候なので、色々なことにチャレンジできますね。そして、食欲の秋! 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜをひきにくい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。



* プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

* 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



親子でフラワーアレンジメント教室に参加しました 9月12日（火）

12組の親子の参加でにぎやかに敬老の日のプレゼントに写真立てを作りました。
同じ材料のプリザーブドフラワーを使っただけの制作でしたが、“世界に一つだけの写真立て??”
個性豊かに完成！きっとおじいちゃん、おばあちゃんにいいプレゼントになったことでしょう。
おとうさんも参加していただき、ありがとうございました。



2017年の「十五夜」は10月4日（水）です！

お月見は「中秋の名月」の日（十五夜）に行われます。

昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。芋類の収穫を感謝し
秋の収穫を祝うため、それがお月見の行事になったと言われます。

- ・十五夜の満月は一年のうちで月が一番きれいに見えます。
- ・秋にはおいしいものがとれることを月に感謝しました。



薄暗くなってきたら、東の空を見てください。昔のひとは満月を見て、月でウサギが
餅をついているように見えたそうです。

そこで



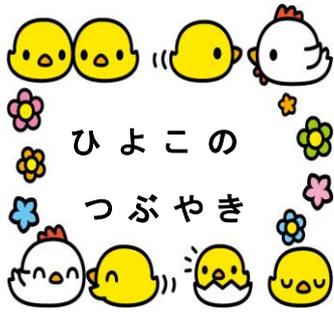
・・・十五夜とウサギとの言い伝えのお話を紹介します・・・

昔、あるところにウサギとキツネとサルが暮らしていました。ある日、3びきは疲れ果てた
老人に出会います。老人はおなかがすいて動けない。

何か食べ物を恵んでくれと言い、3びきは老人のために食べ物を探しに出かけました。

キツネとサルは食料を捕まえて持ってきますが、ウサギは何も捕って持ってくることができ
ませんでした。ウサギはもう一度探しに行くので火を焚いて待っていてほしいと伝えてでか
けていきました。サルとキツネは火を焚いて待っていましたが、手ぶらで帰ってきたウサギ
を見て嘘つきだとなじります。するとウサギは「私には食べ物を捕る力がありません。どう
ぞ私を食べてください。」と言って火の中に飛び込み、自分の身を老人にささげたのです。

おじいさんは悲しみ、ウサギの清らかな魂を誰もが見るようにと月の中に移し
ます。実はその老人は神様で3びきの行いを試そうとしたのです。ウサギをあわれみ、月の
中にウサギをよみがえらせて、みんなの手本にしたそうです。



10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。

★ 目によい栄養 A B C ★



*ビタミン A 目の粘膜を強くする

(にんじん/ほうれんそう/かぼちゃ等の緑黄色野菜)

*ビタミン B群 目の神経の働きを助ける

B1: 豚肉 サバ 玄米 レンコン

B2: レバー 納豆 たまご のり



*ビタミン C 目の健康を保つ

(柿/小松菜/ブロッコリー/じゃがいも/さつまいも大根等)



めを
たいせつに!



今月のみるく♡ひろばでは・・・

♡10月11日・・・11時30分から絵本の読み聞かせ

♡10月18日・・・わらべうた

♡10月25日・・・町保健師さん来館

・1歳までの親子、妊婦さんが集えます。体重測定・相談・手遊び・わらべ歌など
おかあさん同士、おしゃべりタイムで交流しましょう。

秋かぜに注意!

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら、衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



10月の日曜開館は、8日です。

