

2016 平成28年

10

第103号



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。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。

たとえば、外に出てたっぷりと体を動かすことで、お腹がすいて食事がすすんだり、すぐに布団にはいってぐっすり眠れたり、生活リズムの改善にもなりそうです。

今は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節をして、かぜを予防しましょう。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)

*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後、親子で手遊びや体操などを行っています。

*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

親子でリトミックを開催します

♥音楽に合わせて、親子で身体を動かしましょう！

日 時： 10月18日（火） 10時30分～11時20分

場 所： あいあいホール

参加費： 1家族 300円



※申込〆切：10月11日（火）

《スイートコーンとポテトのおやき》

♥材料（4人分）

じゃがいも	3こ（約360g）
ピザ用チーズ	40g
乾燥ひじき	大1（約3g）
スイートコーン	1缶
牛乳	大1
塩こしょう	少々
サラダ油	大1



♥作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま水気を切らずに耐熱皿に入れ、ラップをして600Wのレンジ約6分加熱し、熱いうちに皮をむく。
- ②ひじきは水につけて戻した後、ザルに上げて水気を切る。
- ③ボウルにサラダ油以外の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせ、8等分にし、まるく平らに整える。
- ④ホットプレートにサラダ油をひき、③を入れて、低い温度で両面に焼き色がつくまで焼く。

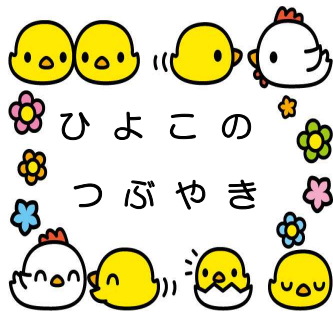
（久味の会より）

※スイートコーンは生のとうもろこしでもOK！実を削いで使いましょう。



10月の日曜開館は、9日です。

砂あそびを楽しみましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期でもあります。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

★「見る力」を育てるポイント★



❖明るさ、暗さのメリハリのある生活を！

- ・日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

❖広い空間で身体と目を動かす機会を！

- ・全身運動は、眼球、視神経、脳の発達を促す。

❖いろいろなものを見る体験を！

- ・止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



❖テレビやゲームは時間を決めて！

- ・テレビは正面から見る。いつも横目でみていると、視力に左右差が出ることもあります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。



秋は薄着の服装で！

10月になると、肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜをひきにくい体になります。

外気を直接肌で感じる自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、うまく体温調節を行いましょう。

