



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 10月号

平成27年9月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9:00～16:00 (日・祝祭日はお休み)



過ごしやすい季節になりましたね(\*^\_^\*) お散歩にはちょうどいい時期です。

食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋。。。「ふれあいの秋」もいいですね！色々な秋を親子で楽しんでみてはいかがでしょうか(\*^\_^\*)

### 🎃🍂 今月の予定 🍂🎃

#### ■水時計作り 10月1日(木)

時間：① 9:45～10:15

② 10:30～11:00

時間：子育て応援センターしわっせ  
こどもの家 スペース

内容：スタッフと一緒に水時計を作って  
みましょう。材料費は別途負担です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。

①②とも各5組。9月18日(金)締切  
詳細はスタッフまで。

#### ■秋の散歩 10月5日(月)

時間：10:00～11:00頃まで

場所：アクアボール公園

内容：秋の自然を探しに出掛けましょう。

対象：就学前のお子さんとその保護者。

予約不要。



#### ■おたのしみ会 10月15日(木)

時間：10:30～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加  
できます。予約不要。

#### ■10月生まれのお誕生カード作り 10月7日(水)8日(木)9日(金)

時間：9:30～10:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：10月生まれのお友達。予約不要。

#### ■レッツ☆ゴー広場 IN 佐比内公民館 10月23日(金)

時間：9:30～11:20頃まで(現地集合)

場所：紫波町佐比内公民館

(紫波町佐比内字片山35-2

☎674-2626)

内容：佐比内公民館を利用して「ひろば」を開催  
します。お友達とたくさん遊ぼうね！

佐比内地区にぜひ一緒に行ってみましょう！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加  
できます。予約不要。

#### ■親子運動遊び講座 10月26日(月)

時間：10:00～11:00頃まで

場所：サンビレッジ紫波・軽運動場

内容：紫波町体育協会から講師をお招きし、  
年齢に合った運動遊びや、親子触れ合い  
遊びを教えてください。

対象：概ね2歳6か月～3歳までのお子さん  
と保護者。10組まで。

予約制 10月16日(金)締切

#### ■ハロウィンパレード10月30日(金)

時間：10:00～11:00頃まで

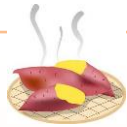
場所：子育て応援センターしわっせ

内容：好きな衣装をして、親子でパレードします。

対象：就学前のお子さんとその保護者。20組まで。

予約制 10月23日(金)締切





旬の野菜を使ったおやつ(\*^\_^\*)

## 保育所の栄養士さんおすすめメニュー♥さつまいものチーズ焼き

### <材料>

- ・さつまいも 200g
- ・チーズ 50g
- ・しお 0.5g



### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、さいの目切り又はいちよう切りにする。
- ② ゆでるか蒸す。
- ③ クッキングシートを敷いた天板にさつまいもを並べ、塩を振る。  
更にチーズをのせて、オーブンで焼く。

※塩はお好みで。チーズの塩分があるので、無くて也十分おいしいですよ。

さつまいもの甘味とチーズが相性バッチリ!



## 読書の秋



秋の夜長に、親子で読書を楽しんでみませんか？ 幼児期に絵本に触れることや読み聞かせをしてもらうことは、親子の触れ合いの場となるだけでなく、子どものつぶやきが聞こえてきたり、いつの間にか字が読めるようになっていたりするものです。「本を読んであげたいけど、時間がない」と言う方は30分TVを消してみましょ。静かな時間は心を落ち着かせ、おはなしの楽しさが子どもたちの心を解放していきます。こうした体験が子どもの感じる力、想像する力を大きく育て、本を好きになるきっかけとなるでしょう(^\_^)

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いを
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!

