



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 25 年 9 月末発行



〒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）



夜になるとどこからともなく聴こえるリンリンリン。。。秋の虫達が音楽会をしているようです。10月はお散歩に最適な季節です。天気のいい日は戶外での活動を取り入れていきたいですね！反面、朝晩は肌寒く、日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節をしながら、体調管理をしていきましょう。



今月の予定



「おたのしみ会」 10月3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(月)8日(火)9日(水)

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。

詳細はしわっせに
お問い合わせください。
お待ちしております！

「運動会」 10月10日(木)

時間：10：00～11：00 頃まで
場所：サンビレッジ紫波
内容：虹の保育園子育て支援センターと
子育て応援センターしわっせが
合同で運動会を開催します！
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。

「ハロウィンバッグ製作」 10月21日(月)

時間：9：30～11：00 頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：ハロウィンのバッグを作ろう！
対象：就学前のお子さんなら自由に参加
できます。先着40名。



10月10日(木)は「運動会」のため、応援センター「ひろば」はおやすみになります。

食欲の秋

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれています。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯めておけるように、秋には食欲が増すということです。秋の旬の食べ物をしっかり、おいしく頂きたいですね(^o^)



おやつレシピ紹介

「手作り干し芋」

＜材料＞子ども3人分

さつまいも・・・200g（中1本）

＜作り方＞

- ① さつまいもをよく洗い、竹串がスッと通るまで蒸す。
- ② 熱いうちに皮をむく。繊維と並行にスライスしてざるに並べ、2～3日天日干しする。（夜は室内に置く）

※さつまいもは各種ビタミンやミネラル類が豊富に含まれ、食物繊維が非常に多く含まれているのが特徴です。便秘解消や成人病予防に効果的ですよ！



読書の秋

お母さんのお膝の上で読んでもらう読み聞かせは、親子のかけがえのない貴重な時間です。読み聞かせの効果として、①聞く力を育てる。②言葉から想像する力を育てる。③本に対する興味を育てる。④読み手と聞き手の交流。などがあげられます。

お母さんの声は、お子さんがお腹の中に居た時から聞いています。上記のような効果の他に、もっとも大切な「安心感」が得られる読み聞かせタイム。。。読書の秋を機に、親子の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

勿論、お父さんの読み聞かせもよろしくお願いします！お父さんのお膝は大きく安心感は格別です！



絵本紹介

岩手県紫波町在住の絵本作家「澤口たまみさん」の新刊です！

幼少の頃の栗拾いの記憶が甦ってきて、懐かしく、温かい気持ちになりました。しわっせに読みに来てね！



手作りおもちゃ紹介 「くねくねへび」

牛乳パックを利用した手作りおもちゃを紹介します！

＜材料＞

・牛乳パック・リボン（舌）・画用紙（目）・セロハンテープ

＜作り方＞

- ① 牛乳パックを2センチ幅に3本切る。
（牛乳パックは上部と下部のみ開いて、たたんだ状態で2センチ幅に切る）
- ② 2センチ幅のひし形をセロハンテープでくっつけてつなげる。
しっぽの部分は幅2センチ・長さ7センチを2つに折り、セロハンテープでくっつける。
- ③ リボン（舌）・目をつける。

※しっぽ部分を持って、空中で前後に動かすとくねくね曲がり、生きてるような動きをします！簡単なので作ってみてね！

