



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 10月号



〒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・祝日はお休み）



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。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

☆☆☆☆☆ 今月の予定 ☆☆☆☆☆

■10月生まれのお誕生カード作り

10月2日(水)3日(木)4日(金)

時間：9:30～10:30（左記時間内にいらして下さい。作製時間は10分程度です。）

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 長岡公民館

10月7日(月)

時間：9:30～11:20頃まで（現地集合）

場所：紫波町長岡公民館

（紫波町東長岡字細工田6-8

☎676-3789）

内容：長岡公民館を利用して「ひろば」を開催します。虹の保育園子育て支援センターとの合同広場です。

長岡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。

■ハロウィンパレード 10月11日(金)

時間：9:50～11:00頃まで

場所：オガールエリア

集合は、情報交流館市民交流ステージ（1F）

内容：好きな衣装をして、みんなで紫波町役場までパレードをします。その後、親子で指定されたお店をまわりシールラリーをし、お菓子をもらいます。

対象：就学前のお子さんと保護者。

予約制30組まで。

人気イベントにつき、代理での予約は出来かねます。ご了承ください。

予約受付期間は、9月24日（火）～

10月4日（金）迄。定員になり次第、

受付は終了となります。参加費を添えて、来所にて申込下さい。

参加費：子ども1人 100円

おつりのないよう、ご準備ください。

■おたのしみ会 10月25日(金)

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。





さつまいもとりんごのパフェ

*材料（4人分）

- ・さつまいも…100g
- ・砂糖 …大さじ 1/2
- ・豆乳 …大さじ 1
- ・りんご …（紅玉）1個
- ・砂糖 …大さじ 1
- ・レモン汁…大さじ 1/2
- ・カステラ…少々

*作り方

- ① さつまいもは皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖と豆乳を混ぜる。
- ② りんごは皮つきのまま飾り用に少し残しておき、残りを5mm厚さのイチョウ切りにする。
- ③ 鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れて煮る。
- ④ カステラは一口大に切る。
- ⑤ カップに、カステラ、煮りんご、さつまいもペーストを盛り、飾り用りんごを添える。



<レシピ提供：紫波町役場健康福祉課 森川主任栄養士>



予防と対処法：スキンケア編



0.1.2歳の肌は。。。

大人より体温が高めなため、秋冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

乾燥対策のポイント



湿度が50%になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性が良いものを選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

汗かき

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってカサカサになりがちです。

しっとりからかさかさに

入浴ポイント



毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアでお子さんの秋冬の肌を守りましょう。



参考図書：ナツメ社「たのしいほけんだより」
学研 「健康おたより文例集」