

日の暮れる時間がすっかり早くなりましたね。そして、朝晩の気温もぐっと下がってきます。さあ、衣替えしなくちゃ!・・・ちょっと待って!!子どもはよく動き、新陳代謝も活発です。裏起毛の服では汗をかき、それで体を冷やしてしまいます。薄手の服にカーディガンなどのはおりもので、汗ばんだら1枚脱ぐ、体が冷えそうになったらはおる、というように服装を調節してあげましょう。

体を動かすにはよい季節です。体調を整えて元気いっぱい遊びましょう!



令和2年10月15日号



## の予定

「おんぶにだっこ」では、新型コロナウイルス感染症対策を講じて開所しています。ご協力、お願いします

	月	火	水	木	金	土
AM	2 ☆	3 文化の日	4 ひよこ親子ヨガ	5 ☆	6 うさぎ親子ヨガ	7 ☆
PM					☆	
AM	9 ☆	10 ペンギン親子ヨガ	11 ひよこ	12 赤十字幼児安全法講習会	13 うさぎ	14 ☆
PM		☆			☆	
AM	16 ☆	17 ペンギン親子ヨガ	18 わんね	19 ☆	20 うさぎ	21 ☆
PM		☆			☆	
AM	23 勤労感謝の日	24 ペンギン	25 ひよこ親子遊び	26 ☆	27 うさぎ	28 ☆
PM		☆			☆	
AM	30 ☆	12/1 ペンギン	2 ひよこ	3 ☆	4 うさぎ	5 ☆
PM		☆			☆	



「ひよこ親子遊び」 11/25 (水) 10:00から

予約開始: 10/15 (木) 9:30から 要予約 (電話 可) 8組

親子で触れ合い遊びをしたり、身近な材料を使っておもちゃを手作りしたりしましょう。

〒509-6103  
瑞浪市稲津町小里364-1

『おんぶにだっこ』

Tel 66-1064

利用時間: AM9:30~12:00

(火・金: PM13:00~15:00)

12:00~13:00は室内・玩具の消毒のため、利用できません。お弁当の持ち込みも中止です。

開所時間: 8:30~17:00

(土: 8:30~12:00)

「親子ヨガ」 11/ 4 (火): ひよこクラス 各回 10:30から

6 (金): うさぎクラス

10 (水)・17 (水): ペンギンクラス

会場はすべて、おんぶにだっこ、ホール

予約開始: 10/15 (木) 9:30から 要予約 (電話 可) 各回12組

初めての方も楽しくできるヨガです。お子さんと一緒にポーズをとったり、呼吸法を教えてもらいながら行ったりして、毎日頑張っている心と体をリラックスさせましょう。

「おんぶにだっこ」は、この4日間は「親子ヨガ」のみの利用となります。よろしくお願いします。

「赤十字幼児安全法講習会」 11/12 (木) 10:00から

予約開始: 10/15 (木) 9:30から 要予約 (電話 可) 8組

日本赤十字岐阜支部より専門講師が参ります。お子さんが思わぬ事故にあっただけ、一番に対応するのはママです!講習を受けて、何をしたらよいのかを学びましょう。



ペットボトルで遊んじゃおう！  
『ぽとぽとボトル』

今回は、消臭ビーズを使います。ビーズの透明感とぽとぽと落ちる感覚がおもしろいおもちゃです。メリーボトルとは、違った癒し効果がありますよ！

**注意：**作っているときに、お子さんがペットボトルのキャップや消臭ビーズなど、口に入れないように気をつけましょう！また、遊んでいるうちにつなぎ目がぐらついてきていないか、ビニールテープがはがれてきていないか、水分が漏れていないか、その都度、十分に確認しましょう！



材料

- ペットボトル 2 本（飲み口部分をつなぐので、280ml や 300ml など、小さめのものがおすすめです。）
- ねじテープ（ペットボトルの口からの水漏れを防ぎます）
- ビニールテープ
- 消臭ビーズ 適量

消臭ビーズは落とすとポンポンはずみ、見失うことがありますので、ボウルや洗面器など淵の高い容器を受けて作業することをおすすめします。

作り方

- ① 消臭ビーズを水洗いします。（そのままでもできますが、振ると泡立ったり、ペットボトルの内側にぬめりが付いたりすることがあります）
- ② 1 本のペットボトルの中に消臭ビーズを入れます。
- ③ もう 1 本のペットボトルを重ねて口部分をしっかりとねじテープで固定します。
- ④ さらに、ビニールテープでぐるぐる巻きにして完成。



子育て支援センター『栄養相談』の様子より

保健センターの健康づくり課より栄養士さんに来ていただき、日ごろ感じていることに答えていただきました。

外遊びをしながら相談



室内で子どもを遊ばせながら相談



Q、今まで食べていたものなのに、食べなくなりました。

A、五感が発達して、見た目や触った感じから食べなくなることもあります。お気に入りの皿に盛ったり、切り方や握り方など形を変えてみる方法もありますよ。  
「おいしいね」「かみかみ、上手ね」と、ママの優しい笑顔と声掛けが何よりの食欲につながります。

Q、1 歳になったら卒乳を考えています。気をつけることはありますか？

A、食事 3 回では栄養が十分に取れないこともあります。10 時と 3 時の 2 回のおやつでエネルギー量をアップさせてあげましょう。果物や乳製品がおすすめです。

ファミリー・サポート・センターの援助会員さんも、研修として一緒に参加されました。

次回は、2 月に行います。気軽に相談ができますので、よろしかったら参加してくださいね。