

2020

9月



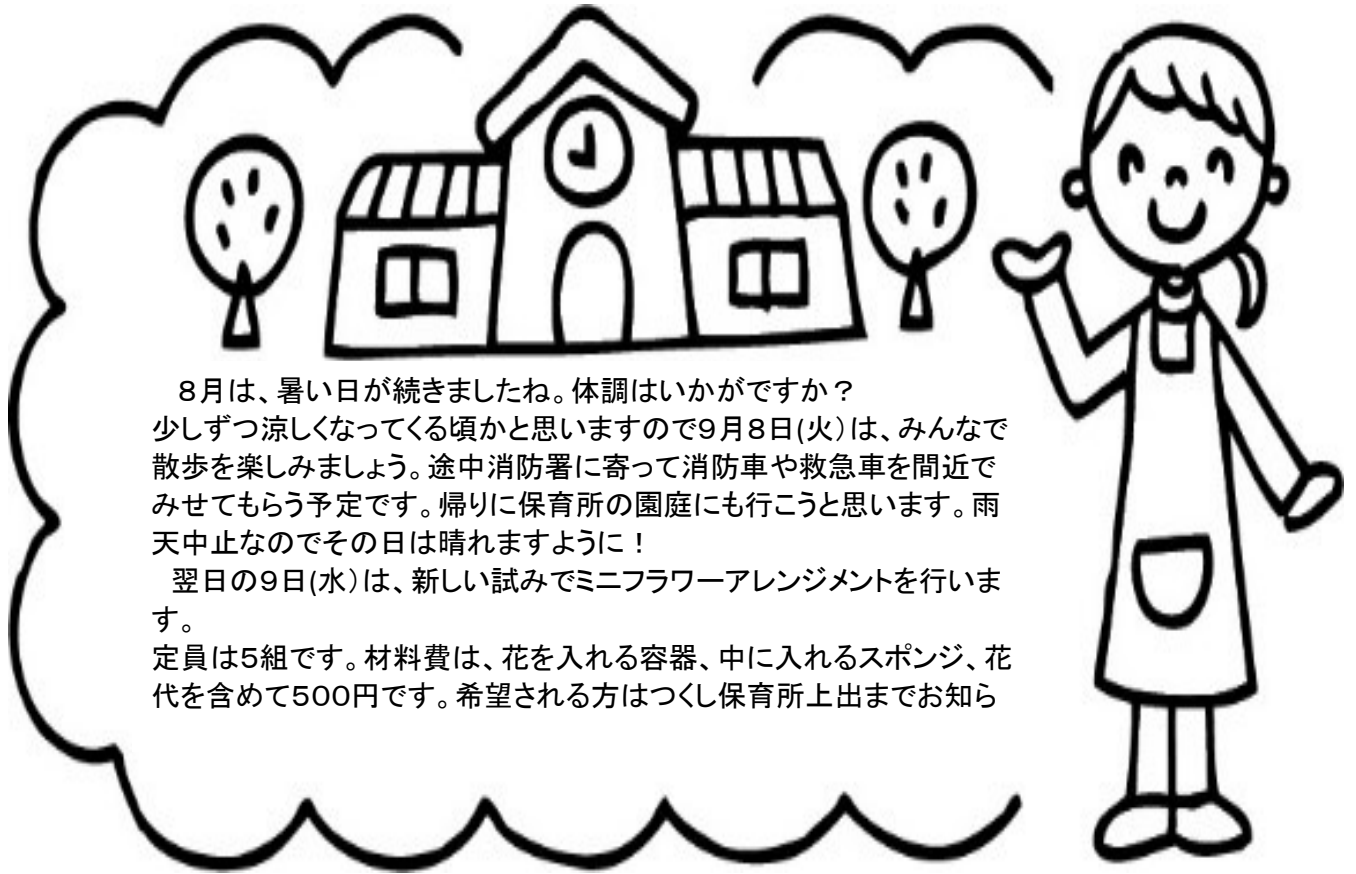
りずむ

西興部村地域子育て支援センター『里住夢』
 〒098-1501 紋別郡西興部村字西興部108-1 里住夢
 〈問い合わせ先〉西興部村役場 住民課福祉係
 (0158)87-2114

	月	火	水	木	金
午前	31 開放日	1 遊びのひろば (親子ふれあい遊び)	2 ほっと広場 (お茶会)	3 開放日	4 開放日
午後	開放日	遊びのひろば 開放日	開放日	開放日	開放日
午前	7 開放日	8 遊びのひろば (消防署見学)	9 ほっと広場 (フラワーアレンジメント)	10 開放日	11 開放日
午後	開放日	遊びのひろば 開放日	開放日	保健師相談	開放日
午前	14 開放日	15 遊びのひろば 製作(とんぼ)	16 キッズサロン (デイサービスにて実施)	17 開放日	18 開放日
午後	開放日	開放日	開放日	開放日	開放日
午前	21 休み	22 休み	23 ほっと広場 (お茶会)	24 開放日	25 開放日
午後	開放日	開放日	開放日	開放日	開放日
午前	28 開放日	29 遊びのひろば 散歩(秋をみつけよう)	30 ほっと広場 (お茶会)	1 開放日	2 開放日
午後	開放日	遊びのひろば 開放日	開放日	開放日	開放日

※月・水・金…開放日(職員は常駐していませんが、自由に遊具などを利用出来ます。利用の際は、商工会事務所で受付をしてください。火曜日は保育所職員が常駐しています。(遊びのひろば) 水曜日は(ほっと広場)、保健事業(乳児健診・歯科検診他)を予定している日があります。木曜日は10日のみ午後から保健師相談を実施します。





8月は、暑い日が続きましたね。体調はいかがですか？
 少しずつ涼しくなってくる頃かと思しますので9月8日(火)は、みんなで散歩を楽しみましょう。途中消防署に寄って消防車や救急車を間近でみせてもらう予定です。帰りに保育所の園庭にも行こうと思います。雨天中止なのでその日は晴れますように！

翌日の9日(水)は、新しい試みでミニフラワーアレンジメントを行います。
 定員は5組です。材料費は、花を入れる容器、中に入れるスポンジ、花代を含めて500円です。希望される方はつくし保育所上出までお知らせ

担当 上出めぐみ

新しい本の紹介

・離乳食と、幼児食の本を購入しました。
 また、おやつや、子どもの遊び、生活の自立に関する内容の本などもそろえてありますので気軽に手に取ってご覧下さい。また、購入できる物もありますので欲しい方は声をかけて下さいね。



「どっちに入っている？」

・1歳半くらいになると、2つの物を比べて選ぶ力が育ってきます。ご家庭でも、手の中に小さな物を握って、どっちに入っているか当てっこ遊びを楽しんで見ましょう。

真剣に迷う姿がかわいいですよ。



家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を飲んで「ペツ」と吐き出すだけでも効果があります。



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に
ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには
ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える
野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！ 積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

