

# 浦臼町子育て支援センター

## すくすくだより



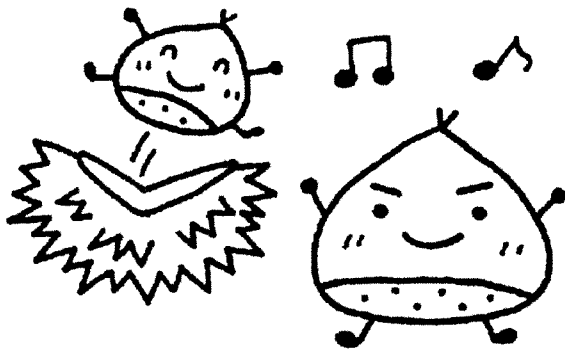
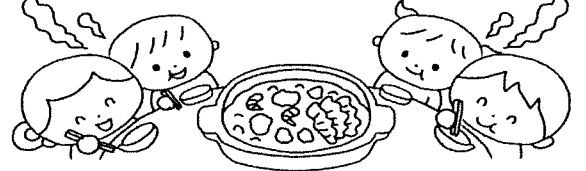
令和2年10月1日

日暮れもずいぶん早くなり、吹く風が心地よく過ごしやすい季節になりました。  
木の葉も色づき始め、日々秋の深まりを感じています。天気の良い日は外に出て落ち葉やどんぐりなどを見つけて遊ぶと楽しいですね。支援センターでは秋のお散歩やハロウィンなど季節を感じられる行事や、**第2回子育て講座も開催します！朝・夕肌寒くなる季節ですが、体調管理に気を付けて10月も元気に過ごしましょう。**

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 10月の行事予定

- 1日(木) お月見の会&絵本の読み聞かせ 10:30~**  
\*こども園の行事に少しだけ参加します
- 5日(月) 子育て講座② 詳細はこちらを!⇒**
- 12日(月) 誕生会・身体測定& 10:30~**  
ティータイム
- 19日(月) さんぽに行こう!ミニピクニック 10:00**  
\*園周辺をさんぽして外でおやつタイム♪  
飲み物持参・歩きやすい靴でお願いします
- 22~29日までの期間 ハロウィン制作10:00~**  
\*30日に向けてお菓子入れやお面を作りたいと思います
- 30日(金) ハロウィン**

### <11月の予定>

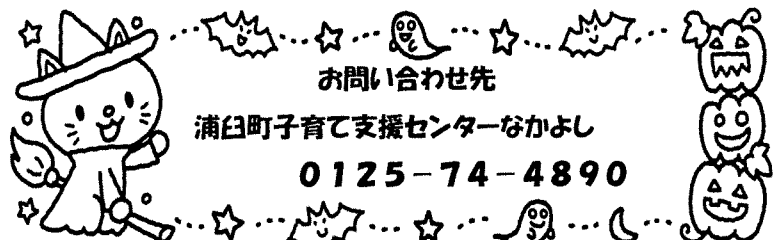
- 9日 絵本の読み聞かせ  
9~13日 冬の制作週間  
19日 誕生会・身体測定  
\*11月2日はお休みにいたします。

### <第2回子育て講座>

#### 「セルフリンパマッサージ」について

・10月5日(月)10時~11時半  
滞っているリンパを流してすっきりスリムを目指しませんか?エステティシャンの方を講師に招いて自分で出来るリンパマッサージを教えていただきます。  
☆手足をまくるので動きやすい緩めの服装でご参加ください。飲み物、タオルもあれば良いですね。

申し込みが必要です。参加希望の方は電話または口頭でお知らせ下さい。



お問い合わせ先

浦臼町子育て支援センターなかよし

0125-74-4890