

# つうしん宙 10月号 令和2年度



星の子愛児園地域子育て支援センター宙

TEL 044-944-1515

(9:00~16:00)

<http://www.aijen-kawasaki.com>

【開館曜日】月~金(祝祭日は休みです)

【開館時間】(ホール) 9:00~11:30 13:00~16:00

(園庭) 13:30~16:00 (しばらくの間、園庭開放は午後のみとさせていただきます。)

・初めて来館される方は、当日までに必ずお電話にて連絡をして下さい。(来館予定日、お子さんの名前を伺います。)

育児相談はいつでも受け付けています。また希望により心理士や保育士との個別相談も出来ます。個別相談中にスタッフがお子様のお預かりをすることも可能ですので、ゆっくりとお話して頂けず。お気軽に声をかけてください。

外遊びが楽しめる季節になりましたね。宙でも園庭(午後のみ)やテラスでたくさん遊んでください。この時期は急に涼しくなったり暑くなったりと気温差がありますので、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 車やロティ、ボールで遊べるようになりました

\*使いたい方は職員までに声をかけてください。

\*廊下で遊んでください。

\*共有しないようお願いいたします。

\*使った後は消毒しますので、終わりましたら職員にお渡しください。



## \* 今月の歌 \*

### ♪どんぐりころころ♪

① どんぐりころころ どんぶりこ  
おいけにはまって さあたいへん  
どじょうがでてきて こんにちは  
ぼっちゃん いっしょにあそびましょう

② どんぐりころころ よろこんで  
しばらくいっしょにあそんだが  
やっぱり おやまがおいしいと  
ないては どじょうをこまらせた



## \* 食事の7nポイント! \*

母乳やミルクを飲む量が少なくなることで鉄分不足になる事があります。鉄分は身体にとって大切な栄養素です。鉄分を多く含む食品は食べづらいイメージがありますが、「きな粉」や「ほうれん草」などは比較的他の材料と混ぜて摂取できる食品です。これらを上手く使って食事に取り込んでいくことがお勧めです。また「ごま」や「豆乳」などもとりやすい食材です。牛乳の代わりに豆乳を使って調理することで、いつもより多くとれます。

## \* お外で遊ぼう \*

戸外が気持ち良い季節になりましたね。大きな空の下で身体を動かしたり、深呼吸をすると身体も心もスッキリしますね。コロナで外に出るにも神経質になってしまいがちですが、小さい子の散歩は遠出をしなくても身近な所に魅力がいっぱいです。

玄関のドアを開けると、道路への小さな段差を登ったり降りたりのリズム。石ころを見つけて拾ったり落としたり。しゃがみ込んで道端の花を眺めたり、アリの行列を追いかけてみたり。今の季節は木の実や落ち葉を集めるのも楽しいですね。

色々な所を通ってみるのも楽しいものです。公園の築山や河原の斜面をよじ登ったりすべり降りたり。草地や砂利道はバランス感覚を養うのに絶好の場所です。少し大きくなると「よーいどん」のかけ声でひたすら走ったり「まてまて〜」で追いかけてっこをしたりと大人とのやりとりも楽しめるようになりますね。

子どもの発見に共感し子どもの興味を満たしながら散歩を楽しめると良いですね。沢山歩くことで足腰が鍛えられ食も進みます。心地良い疲れでお昼寝もぐっすりできます。