

# さくらんぼ つうしん

## 令和6年 9月号



毎日暑いが続いています。暑さの中での子育てはなかなか大変なことが多いと思います。まずは大人が元気であることです。熱中症に気をつけ、体調を整え、子育てが楽しめるように、楽しいことを見つけていきましょう。

さくらんぼに来て、みんなと会話することでも心が和みます。ぜひ参加してくださいね。



### 9月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂は9月生まれの子の誕生祝いをします。

9月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	2 	3 中川公民館	4 丹原公民館 こっころ♡	5 田野公民館	6 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	9 0歳児!あつまれ! さくらんぼ 9:30~11:00	10 中川公民館 	11 丹原公民館 こっころ♡ 	12 田野公民館 こっころ♡ 	13 徳田公民館 
	16 敬老の日	17 	18 ハートフル・ママ 中川公民館 10:00~11:00	19 	20 なかよし広場 石鎚ハイウェイ オアシス子ども広場 10:00~11:30
	23 振替休日	24  BirthdayPhoto	25 	26 	27 
	30 	さくらんぼルーム等の 申し込み受付は8月20日(火)~ 電話での申し込みは、13:00~			

\*さくらんぼルーム①…エプロンシアターを楽しもう…エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て、人形などをつけたり外したり、またポケットから出てきたりしながら、お話を楽しめます。

\*さくらんぼルーム②…踊って遊ぼう…みんなでリズムに合わせて踊りましょう。

\*今月のみんな!あつまれ!はありません。

\*なかよし広場…集合場所:芝生広場 持ってくる物:お茶・シート・ベビーカーなど必要なもの (登録していない方の参加もOKです。)

…さくらんぼのお部屋で遊べます。9:30~12:00 14:00~16:00

…BirthdayPhoto さくらんぼの部屋にお誕生日の記念撮影のコーナーを作ります。

ぜひ撮影に来てくださいね。



## 今月の食育 おすすめレシピ

さつまいもが出始める季節になりました。離乳完了期になると大人も食べられるメニューが増えてきますね。今回のさつまいもご飯もその一つ。親子で一緒に秋を味わいましょう。

### さつまいもご飯（離乳完了期）

材料：米2合 さつまいも1本  
酒小さじ2 みりん小さじ2  
塩小さじ1 黒ゴマ少々



作り方：

- ① 米は洗って炊飯器に入れる。
- ② さつまいもは皮をむいて1cm角に切っておく。
- ③ ①に酒、みりん、塩を加え、2合のメモリまで水を入れる。
- ④ 炊飯する。



## 今月の絵本

### 『おててがでたよ』



作：林 明子  
出版社：福音館書店  
大きな洋服を頭からかぶった  
赤ちゃん。「あれあれ なん

にも みえない おててはどこかな」絵を見て  
いると赤ちゃんの動きが見えてくるようです。  
おててが出てきて、「おてて あったね。」と声  
をかけると自分の手を見てもたたり・・・つぎは  
「あたまはどこかな」「いない いない ばあ  
あ」と声をかけたくくなりますね。

7～8か月頃、お座りができ始めた頃の赤ちゃん  
でしょうね。我が子にもこんな時があった  
な、と懐かしく読み聞かせます。さくらんぼの  
お母さんはまさに今!!という方もいらっしゃる  
ですね。「いない いない ばあ」が楽しめるのは、見えなくなっても物がそこにあるのだ  
という概念ができてきているからだそうです。

また自分の手、足、頭、顔などのボディイメージも少しずつでき始めますね。絵本を楽しみ  
ながら、我が子の成長を感じてほしいです。



## 健診のお知らせ

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| 3カ月児健診   | 9月10日（東予保健センター） |
|          | 令和6年5月生まれ対象     |
| 1歳6カ月児健診 | 9月18日（東予保健センター） |
|          | 令和5年2月生まれ対象     |
| 3歳児健診    | 9月3日（東予保健センター）  |
|          | 令和3年2月生まれ対象     |
| ハピすく相談室  | 9月25日（丹原児童館）    |
- \*母子手帳・バスタオルを持って参加してください。  
詳しくは、西条市HPをご覧ください。

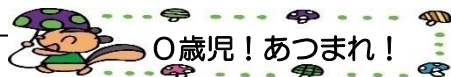


## 今月のわらべうた

おやゆびねむれ さしゆびも  
なかゆび べにゆび こゆびみな  
ねんねしな ねんねしな ねんねしな



- \*膝に座らせて、子どもの手のひらを上向きにして持ち、歌に合わせて親指から順番に指を寝かせます。
- \*寝かせた小指から順番に開き、最後の『な』で残りの4本の指をなでながら親指を包み込むように寝かせます。



## 0歳児！あつまれ！

9月9日（月） 9：30～11：00  
さくらんぼの部屋

今年度二回目の『0歳児！あつまれ！』です。前回に続き、体幹作りの基本である、体の力を抜くことを実際に歌に合わせてマッサージしたり、わらべ歌やリズム遊びをしたりしながら、体幹作りをしていきたいです。前回からの成長の様子を伝えあったり、子育て情報の交換をしたりするフリータイムもとって、参加者同士の交流が深まっていくといいなと思います。子育て仲間としてお母さん同士のつながりが広がり、子育てを楽しみ思えるようになりますと嬉しいです。

申し込みは9月5日（木）締め切りです。

\*ミルクやお茶、着替えなども用意してください。



# ハートフル・ママ

9月18日(水) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2

講師：十亀あつみ先生

昨年の様子



今年度第四回目の『ハートフル・ママ』は、ヨガです。小さな命を育み、命を懸けて出産した身体は思った以上に傷んでいます。ヨガを通して、身体を整えていきましょう。

- \*動きやすい服装で参加してください。
- \*お茶などを用意してください。
- \*子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。
- \*先着10組とさせていただきます。
- \*申し込みは9月13日(金)締め切りです。

\*ハートフル・ママ=優しさがあふれている、愛に満ちているママという意味です。時には心に栄養補給をしましょう。



## 台風等による警報発令時の対応について

- \*西条市に朝8時に警報が出ている場合、公民館が避難場所になるため、さくらんぼルームは中止とさせていただきます。
- \*台風、大雨の季節です。警報などが出た場合は、身を守る行動・命を守る行動をとりましょう。自分の命、子どもの命を守りましょう。

## 0歳児の発達



9月9日(月)にさくらんぼ🍒で『0歳児!あつまれ!』の活動があります。そこで、発達についてのお話もします。発達は一人一人違うので、だいたいの目安を知ってほしいと思います。そして心配な時は、相談してほしいです。また専門家の相談へもつなぐことができます。一人で悩まずに、一緒に考えていきましょう。

寝返り



うつぶせ姿勢を保つ



グライダーポーズ



遊具に手を伸ばす



這い這いの始まり



這い這いで移動する



つかまり立ち



歩く







## さくらんぼっこの One Shot



### ハートフル・ママ

子育てで毎日あわただしく過ごしている、お母さん、お父さんの心に栄養補給をしていただきたいな、と思い、活動しています。今年度も6・7・8月に実施しました。保護者の方が作業している間、子どもたちは、保護者の方の所に行ったり遊びのコーナーにもどって遊んだりして保護者に癒しの時間を提供してくれました。

これからも計画していますので、どんどん参加してくださいね。

子育て、ちょっと一息しながら頑張りましょう(^)o(^)



羊毛フェルト



多肉植物  
寄せ植え



アロマで  
防虫スプレー



## さくらんぼの つぶ や き

### 夏のミッション Lv.2

夏休みのミッションはお弁当だ!!とっていたが、現実には全く違うミッションが私たち親子を待っていた。“児童クラブに行きたくない!!”問題… 夏休みが始まると同時に私と娘のゴングは鳴りひびいた。あの手この手で児童クラブを休もうとする娘。あの手この手で行ってくれるように考える私。とにかく楽しみをカレンダーに詰め込んだ。「あと何回児童に行ったら…」とカレンダーに自分で×印を書きながら、“楽しみ”を目標に涙を流しながら頑張っている。この夏、お弁当よりも“楽しみ”を作り、一緒に楽しんで乗り越えていきたい。

藤川

### 暑い・熱い夏!!

今年の夏は、本当に暑い!! 最高気温が体温を超えそうな日が続く。日中外へ出ると息苦しさを覚える危険な暑さだ。熱中症警戒アラートが毎日出されている。畑仕事も朝の涼しいうちに…と早く取り組むが、すぐに暑くなる。この暑さ、いつまで続くのか? しっかり食べて水分補給して、乗り越えたい。

そして、もう一つの熱さ。高校野球にオリンピック、中学総体では地元丹原西・東中が四国大会に出場。卒園児も頑張っている。また、先日四国中央市で行われた書道パフォーマンス甲子園。高校生の熱いパフォーマンスに胸を打たれた。我が子がいるわけではないがドキドキした。青春真っただ中の生徒たちのパワーをもらった。オリンピックも選手のこの一瞬にかけてきた日々の努力、本当にすごいと思う。体操男子団体金メダル! 菅選手という言葉『夢は叶えられる。証明』さくらんぼのみんなも夢を持ってチャレンジする人になってね。暑い、熱い夏は続く…

青野

