

さくらんぼ つうしん

令和6年 11月号



暑い夏もやっとひと段落のようです。中秋の名月を見、出勤途中にヒガンバナを見つけると、季節は確実に秋へと歩んでいると感じます。やっとほっとできる季節になりました。さて、何をして楽しみましょうか？私の恒例の秋の行事は、どんぐりや木の実拾い。今月のさくらんぼルームで、みんなでドングリなどの木の実を使って遊ぶ材料集めです。秋を感じながらいろいろと集めていきたいです。

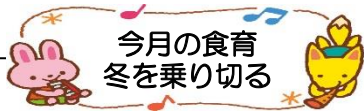


11月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🍰は11月生まれの子の誕生祝いをします。

11月	月	火	水	木	金
	さくらんぼルーム等の申し込みは 10月15日(火)～です。 電話での申し込みは13:00～です。				1
さくらんぼ ルーム① 9:30～12:00	4 振替休日	5 中川公民館	6 丹原公民館	7 田野公民館	8 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30～12:00	11 2歳児! あつまれ!	12 中川公民館 	13 丹原公民館 こっころ♡ 	14 田野公民館 こっころ♡ 	15 徳田公民館
みんな! あつまれ! 10:00～11:30	18 西山学園 (秋を楽しもう)	19 丹原保育所 (散歩に行こう)	20 田野保育所 (散歩に行こう)	21 中川さくら保育園 (散歩に行こう)	22 ハートフル・ママ 中川公民館 10:00～11:30
	25 なかよし広場 丹原総合公園 10:00～11:30	26 BirthdayPhoto	27 さくらんぼルーム 西中 10:00～11:30	28 さくらんぼルーム 東中 10:00～11:30	29 さくらんぼルーム 東中 10:00～11:30

- *さくらんぼルーム①…自然物を使って遊ぼう、作ろう…クレイ粘土(手につかない伸びる紙粘土)と、どんぐりやまつぼっくり、モールなどを使って遊びます。子どもの感性で素敵なオブジェに仕上がります。
- *さくらんぼルーム②…歌って楽器で遊ぼう…音楽に合わせて、歌ったり、楽器を鳴らしたりして遊びましょう。
- *さくらんぼルーム西中・東中…丹原西中学校・丹原東中学校の3年生と一緒に遊びます。
西中：1F多目的ホール 東中：2F多目的広場
- *みんな!あつまれ!…丹原保育所・中川さくら保育園は散歩を予定しています。ベビーカーなど用意して参加しましょう。
- *なかよし広場…集合場所：階段下 持ってくる物：お茶・ベビーカー・抱っこベルト(公園内を散歩することもあります)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 冬を乗り切る

暑い夏を経て、いよいよ冬を迎えます。(秋・春が無くなってきた?)

夏は熱中症に気をつけて過ごしましたが、冬は感染症に気をつけて過ごしたいですね。

冬を元気に過ごすための体調管理に、規則正しい生活や毎日の入浴などのほかに食事があります。

生後10か月くらいから自分の力で免疫力を高めていく必要があります。食事から栄養や免疫力を補っていきましょう。

ウイルスに対する抵抗力を高めてくれる**ビタミンC**…いちご・柿・みかん・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいもなど

ウイルスの侵入を防ぐ**ビタミンA**…小松菜ほうれん草・人参・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄野菜

毎日の食事に取り入れながら、冬を元気に乗り越えましょう。



健診のお知らせ

3カ月児健診 11月26日(東予保健センター)

令和6年7月生まれ対象

1歳6カ月児健診 11月13日(東予保健センター)

令和5年4月生まれ対象

3歳児健診 11月12日(東予保健センター)

令和3年4月生まれ対象

ハピすく相談室 11月27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

かたどん ひじどん

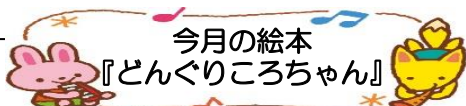
てつくび てのひら

ちんちょ ちのすけ

せいたか いしゃどん

こそう~ こそう~

*肩、ひじ、手首、手のひら、手の親指、人差し指、中指、薬指、小指の順に触っていき、最後は小指を持ってゆらゆら揺らします。



今月の絵本

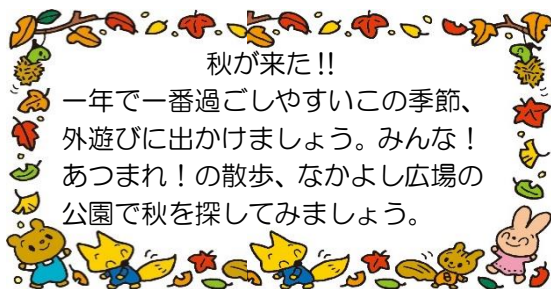
『どんぐりころちゃん』



作：みなみ じゅんこ

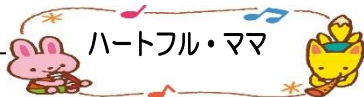
出版社：アリス感

『どんぐりころちゃん』は、わらべ歌遊びです。絵本を見たり、わらべ歌で遊んだり、どんぐりを探しに行ったり、色々遊びが広がります。子どもの大好きなわらべ歌、絵本の一冊になると良いです。



秋が来た!!

一年で一番過ごしやすいこの季節、外遊びに出かけましょう。みんな! あつまれ! の散歩、なかよし広場の公園で秋を探してみよう。



ハートフル・ママ

11月22日(金) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2

講師：高嶋千津瑠先生

今年度六回目のハートフルママは、羊毛フェルトで『ゆきだるま』を作ります。

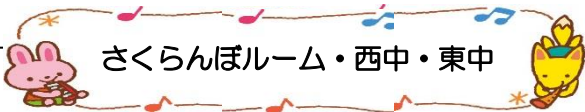
*子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。

*準備の都合もありますので、先着8組とさせていただきます。

なお、申し込みは11月18日(月)までお願いいたします。

*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。





さくらんぼルーム・西中・東中

11月27日(水) 丹原西中学校 1F 多目的ホール

11月28日(木)・29日(金) 丹原東中学校 2F 多目的広場

両校とも10:00~11:30

昨年
の様子



中学3年生と一緒に遊びます。中学生は授業「家庭科・保育」です。乳幼児の遊びの様子や関わり方を体験学習します。多くのさくらんぼ親子が参加していただくと、関わりも多く、たくさん経験ができます。さくらんぼの保護者の方は、十数年後の我が子の姿を想像しながら参加してみてください。いつものさくらんぼルームのように遊んで、わらべ歌遊びや手遊び、絵本の読み聞かせもあります。

多くの親子の参加をお待ちしています。



早寝早起き朝ごはん

令和7年度保育所入所申請の受け付けが始まります。

4月から保育所、幼稚園に入園予定のさくらんぼさんもたくさんいます。

入園までに何をしておくのでしょうか？

まずは、生活リズムを整えてあげることです。規則正しい生活リズムは、身体と心の健康を守る基本です。早寝早起きのしつけは、入園してからで良いのでは…と考えるかもしれませんが、生活リズムは赤ちゃん時代から整えていく必要があります。

活動と眠りの関係は、体内の中で、ホルモンの作用によりバランスがとられています。それには朝食も大きく影響しています。眠りのホルモン(朝起床してから14時間後に分泌が始まる)『メラトニン』は、日中分泌され、活動モードへと導くホルモンが『セロトニン』セロトニンを作るのが『トリプトファン』というアミノ酸。なので、朝食にトリプトファンを多く含む食事をとると良いということになります。セロトニンが多く分泌されるとメラトニンも多く分泌されるということです。

難しい話になってしまいましたが、体内で起きているホルモンの関係で、生活リズムが左右されるようです。急にリズムを整えようとしても難しそうな気がしてきました。小さい頃から当たり前のように早寝早起きができるようにし、入園しても大丈夫と思えるようにしておきましょう。

そして食事は「おいしく、楽しく」食べることを第一に考えて、自分で食べたい、食べようとする意欲を大事にしてほしいと思います。意欲が生きる力のもとですね。

4月入園予定の子も、まだの子も、さくらんぼ時代の今から、ちょっと意識して生活してみませんか？

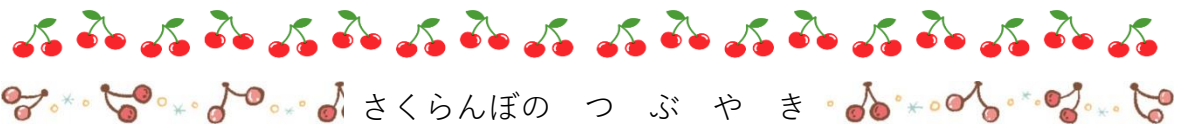


さくらんぼっこの One Shot

さくらんぼの日や園庭開放の日に保育園の砂場で砂遊びをしました。砂に触ったり、型抜きをして、ケーキやアイスクリームをイメージしたり…遊びがどんどん広がります。



気候の良い季節になります。どんどん砂場で遊びましょう。さくらんぼの日にも天気良ければ外で遊びたいです。



さくらんぼの つぶ や き

大三島のおまつり！～やっぱりママが大好きやね～

9月の終わりに地元（大三島）の祭りに参加した。私も小さい時から父、兄と参加してきた。昨年からは、娘もしっかり歩いてついてきている。普段は、ママが近くにいないと駄目な娘なのだが…優しいお姉ちゃんがたくさんいて、可愛がってくれて、祭り中「ママ～、〇〇買って～」そんな時だけ…（笑）おかげさまで私は私でしっかりと祭りを楽しめたので良かった。（笑）祭り中、ママ含め、じいじ、ばあば、おじちゃまは、娘からの知らんぷりオーラにビックリした二日間だった。しかし、そんな娘もさすがに疲れた!!寝言で「ママ～!!ママ～!!」と何度も叫ぶ。（笑）やっぱりママが良いんやね～（笑）と母と笑い合った。祭り好きの血をしっかり引き継いでいる娘。また来年もみんなで参加できますように。

藤川

芋ほり～大収穫～

ゴールデンウィークに夏野菜と一緒に苗を植えたさつま芋。初めて栽培したさつま芋。無事に芽が出たけれど、一本枯れそうになって、あきらめかけたけど、さつま芋の生命力はすごい!!他の苗より少し遅れて葉を伸ばし始め、そのうちに同じような葉を茂らせた。真夏の日差しを浴びてぐんぐん伸びた茎は隣の茄子やトマトの所まで伸びていった。9月に入り試しに一本掘ってみた。大きなお芋がついていた。他はもう少ししてから掘ったので良いかな、と思い9月の末になって掘った。なんと、大きくなっていた。半月ほどの成長がすごい。さつま芋掘りは、案外難しかった。傷つけないように、折れないように。つるの片付けにも一苦労した。収穫した芋は、少し時間を置いた方が甘味が増すという。10月に入り、さつま芋サラダ、さつま芋蒸しパン、天ぷらにしてみた。焼き芋屋、スイートポテトにもして味わいたいものだ。食物繊維たっぷりのさつま芋。しっかり食べて体調を整える手助けをしてもらおう。さつま芋のつるを片付けた畑は急に秋めいてきた。気候も秋らしくなってきたので、畑も秋冬野菜の準備に取り掛かろう。

青野

