\*

☆

\*

☆

\*

第21号 令和5年11月28日

鰺ヶ沢町子育て支援センター 「こうめちゃんルーム」

> 社会福祉法人みちのく会 舞戸子の星こども園 舞戸町字鳴戸 347-43 ☎:0173-72-2277

■:080-7730-4263(担当者直通)

子育で支援担当:保育教諭 佐藤 彩花(さとう あやか)

こうめちゃんルームをご利用いただいている皆様のおかげで、無事に今年の 締めくくりの月を迎えることができました。これまでと変わらず、お子様たち の成長を見守りつつ、過ごしていきたいと思います。

は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日が こうめちゃんルームの活動日(こうめっこくらぶ)となりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪

※感染症の流行や園での行事等のため中止・変更とさせていただくこともありますので LINE 公式アカウントや お電話でのご確認をお願いします。



## 15日(金) 身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか?もし、その日に行けない…という場合はお気軽に声をかけて いただければ来ていただいた日にでも測定できます♪手形・足形アート製作も行うので汚れても 大丈夫な服装でお願いします。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

## 19日(火) クリスマスツリー製作

今回はクリスマスツリー製作を行います。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

## 21日(木) 出張子育て支援(午後の部)

午後の部、13:00から鯵ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。 公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来てください♥

## 26日(火) 紙芝居読み聞かせ(9:00~)

鰺ヶ沢町の能登谷 登さんが紙芝居を披露しに来てくれます。色々な紙芝居が見られて楽しいですよ♪

## 27日(水) 読書 DAY(10:00~11:30)

お天気のよい日は拠点館の周辺をお散歩しませんか?まだ歩けないお子さんはベビーカーか 抱っこ紐を持参でお願いします。場所は日本海拠点館2階図書館に集合となります。 借りた本を入れる袋をお持ちください。

土曜日の開放日は、今月はお休みとさせていただきます。



## 年末年始のお休みのお知らせ



# 震動 かぜをひいた時の食事 💮 😭



発熱すると水分と エネルギーがたくさ ん消費されます。水 分やエネルギー源と なるごはんやめん類 などをとりましょう。.. もとりましょう。





温かい計物や発汗 殺菌作用のあるねぎ やしょうがで体を温 めましょう。ビタミ ンAを多く含む食品





せき・のどの痛み

のどに刺激のある ものは避け、のどご しのよいゼリーやプ リン、アイスクリー ムなどでエネルギー を補給しましょう。

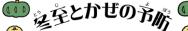


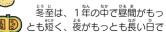


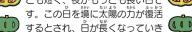
ので消化のよいおか ゆや雑炊、スープな どにしましょう。ま た、紫が濃いものは 避けましょう。

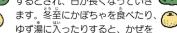
# 

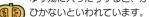
















冬も元気にすごすためには、

抵抗力を高めることが大切です

バランスのよい食事をとって、

適度な運動をし、予労な休養と

**睡眠をとります。また、手洗い** 

とうがいをして、病原菌が体の

節に入らないようにしましょう。



寒さに負けない生活習慣







# おやつのススメ

おやつは食事でとれない栄養を補うための ものです。お菓子ばかりのおやつが習慣に ならないように、果物や乳製品を組み合わ せたり、手作りを心がけましょう。



## おやつの何

- ●米……おじや、チーズおにぎりなど
- ●パン……サンドイッチ、ラスクなど
- ●麺……焼きうどん、五目うどんなど
- ●イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼 きなど
- ●小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど





经之一种









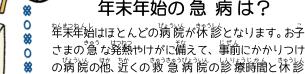












さまの意な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ の猿院の祗、遊くの教急務院の診療時間と称診 首は確認しておきましょう。また、帰省先の教 急病院の情報も把握しておくことが大切です。 0 ©

ねんまつねん し きゅうびょう





# **鯵ヶ沢町子育て支援センター**

こうめちゃんルーム

社会福祉法人みちのく会 舞戸子の星こども園 舞戸町字鳴戸347-43

目:080-7730-4263(担当者直通)

@koume\_room

QRコードをスキャンしてください

子育て支援担当:保育教諭 佐藤 彩花(さとう あやか)

舞戸子の星こども園では鰺ヶ沢町から委託を受け、子育で支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育で親子の交流の場の提供と交流の促進、子育で等に関する相談・援助の実施、地域の子育で関連情報の提供、子育で及び子育で支援に関する講習等の実施等、地域の子育で支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の 喜びや地域の子育で情報を共有できる子育で仲間を作りたい方、ぜひお子さんと 一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽し いことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手 伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

●日程:週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめこ3こ3」、LINE 公式アカウント(@koume\_room)、 舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間:午前の部 8:30~11:30

午後の部 13:00~15:00

●場所:舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象:子育て家庭の親子

●お申し込み:LINE 公式アカウント(@koume\_room)、 またはお電話にてお申し込みください。 当日参加も大歓迎です。

- ※利用料金はかかりません。
- ※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、 活動時間内にお集まりください。
- ※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。





# ●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部に て中央公民館1階講習室で出張子育て 支援を行っております。

製作や遊びの活動が中心となります。 お子さん、お母さん同士の交流を楽し めるようにしていますのでぜひ遊びに きてください♪

# 鰺ヶ沢町子育て支援センター事業 ~活動内容~



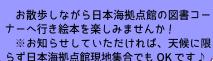
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう!
いるいるなおもちゃを用意して
お待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、
親子でふわあい遊げをして

園庭や園舎を開放します。

また、製作をしたり歌を歌ったり 親子でふれあい遊びをして 楽しい時間を過ごしましょう。



(日本海拠点館の図書コーナーに 絵本を見に行く日)





# ●子育て講座●

子育てに関する知識やスキル を高める勉強会や、お母さん のリフレッシュを図る楽しい 体験講座などを行います。



学生ボランティアを受け入れ、 乳幼児の保育を体験してもらいます。 (対象:子育てや保育に興味がある 中学生・高校生・大学生)



# ●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに 子育て支援担当者が答え、 不安の解消を図ります。 どんなことでもお気軽に ご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。





## 子育てに1人で悩んでいるママさん!

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいか分からないママさん! まずはお気軽にお話ししませんか?

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談してくださってもいいですし、LINE 公式 アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友だち になってください♪