



すぎのこだより

11月号

R4. 10. 25発行
 津山子育て支援センター
 (つやま杉の子こども園内)
 0225-68-2029
 0225-25-6116
 自由来館…火・水・木曜日
 9時～11時30分
 14時30分～16時
 すぎのこ広場…主に水曜日
 10時30分～11時30分

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。この時期は、落ち葉やどんぐりなどを集めて、色々な遊びに取り入れて遊ぶのも楽しいですね！

10月は、中田町へりんご狩りに行き、こども園を飛び出してたくさんの秋の自然と触れ合うことができました。秋の空気はとっても気持ちよく、いつものすぎのこ広場とはひと味違って楽しい時間を過ごしました。

11月のすぎのこ広場も、「誕生会」「お楽しみショー」「簡単クッキング」と楽しい内容が沢山あります！ぜひ、遊びに来てくださいね♪



《11月の予定》

日	月	火	水	木	金	土
		1 自由来館	2 誕生会 (10.11月)	3	4	5
				誕生日のお友達を みんなで祝いしよう♡		
6	7	8 自由来館	9 すぎのこ広場 お楽しみショー☆	10 自由来館	11	12
マジックやミュージックパネル など、楽しいことが盛りだくさん♪						
13	14	15 自由来館	16 すぎのこ広場 育児講座 簡単クッキング	17 自由来館	18	19
				栄養士さんが来て、簡単クッキング を紹介してくれま～す☆		
20	21	22 自由来館	23 勤労感謝の日	24 自由来館	25	26
27	28	29 発表会総練習の 為、休館	30	12/1 自由来館	2	3

☆11月29日(火)、30日(水)は、発表会総練習の為、休館となります。

誕生会(10月、11月)

日時 11月2日(水)
10時半から

10月、11月生まれのお友達のお誕生会です♪



☆お楽しみショー

日時 11月9日(水)
10時半から

須齋香織先生のお楽しみショー！みんなで笑って元気パワーをもらおう！



♡簡単クッキング

日時 11月16日(水)
10時半から

今回は、かつお節などを使ってオリジナルの「だしパック」を作りま～す☺



裏面もみてね！

感染症に負けない！！

免疫力アップ術

ウィルスが体内に入っても負けないように免疫力を上げる方法を知っておきましょう！



① 腸内環境を整える

おすすめは、ヨーグルトや納豆、キムチ、ぬか漬け、味噌、甘酒などの発酵食品。食物繊維の多いキノコや野菜や、バナナやアーモンドも老廃物を排出し、腸内をきれいにしてくれます。

② たくさん笑う

脳内の幸せホルモン「セロトニン」が分泌されNK細胞が活性化することが分かっています。これは、グラグラと大声で笑うほど効果的です！

③ 心をときめかせる

趣味を楽しんだりしてもOK！アイドルの応援でもOKですよ～☺

免疫力を上げる生活術を、積極的に取り入れてみてくださいね～！

④ 適度な運動

おすすめは、ウォーキング！家でできるヨガやスクワットなど、ゆるめの筋トレを入れてもいいですね！

⑤ 夜更かしをしない

夜 10 時から深夜 2 時は心身を酷使しないように注意しましょう。寝る前にスマホやパソコンを見ない、体に合った枕や寝具を選ぶことも睡眠の質をよくして免疫力を上げることに繋がります。



10月の広場の様子を紹介しま～す♪

☆自由来館☆



手作りおもちゃや、外の砂場で遊んだよ！
大きいお山できるかな～☺



栄養士の西田さん、保健師の及川さんによる育児講座♪
絵本を見ながら野菜クイズをしたり、歌に合わせて手洗いする方法を楽しく教えていただきました☆



三輪車に乗ったよ
チリン♪



りんご狩りに行ったよ♡みんなで一緒にハイ・チーズ！

