



R5. 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30分～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

木々の葉が赤や黄色、オレンジへと色づき、秋が深まっていくのを感じます。昼夜の寒暖差も大きい時期なので、体調管理には十分気をつけたいですね。

さて、11月のすぎのこ広場は、乾燥が気になり出す季節にピッタリな「ハンドケア&マッサージ」まだまだ続く食欲の秋に「育児講座（食事について）」10・11月生まれのお友達もそうでないお友達もみんなでお祝い「誕生会」があります♪ ぜひ遊びに来て下さいね！！



日	月	火	水	木	金	土
			1 すぎのこ広場 ハンドケア	2 自由来館 たまには自分にご褒美♡	3	4
5	6	7 自由来館	8 すぎのこ広場 育児講座 栄養士さんに食事についてお話してもらいます☆	9 自由来館	10	11
12	13	14 自由来館	15 すぎのこ広場 誕生会	16 自由来館	17	18
19	20	21 自由来館	22 自由来館	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28 休館日	29 休館日	30 自由来館		

☆すぎのこ広場の受付は10時からとなっています。

☆11/28（火）・11/29（水）は、発表会総練習のため休館日とさせていただきます。

乾燥シーズン到来！！



赤ちゃんや子どもは、ぷるぷると潤った肌のイメージが強いですが、実は大人よりも乾燥肌になりやすいのをご存じでしょうか？その理由は、大人よりも皮脂の分泌量が少ないことや角質の薄さにあります。今回は、乾燥肌対策として4つのポイントを紹介したいと思います。日々のケアで大切な子どもの肌を守ってあげましょう！

- ① **しっかりと保湿ケア**…お風呂上りに水分を拭き取ってから5～10分以内に！毎日続けることが大切です。
- ② **室内の湿度を保つ**…40～60%を保てるよう加湿器で調整しよう。洗濯物を部屋干しする方法は、湿度が上がりにすぎて結露の原因になることもあるのでご注意ください！
- ③ **爪は短く切る**…かゆみが強くなると爪で皮膚を傷付けてしまうこともあるので、爪は短く整えておこう。
- ④ **早めの受診を**…症状がひどい場合は、受診することをおすすめします！



【ハンドケア&ネイルケア】

日時 11月1日(水)10時半から

日頃、育児や家事を頑張っているみなさん！
たまには自分へのご褒美として、ハンドケア
&ネイルケアはいかがでしょう♪
乾燥も気になり出す季節になりました。ぜひ
この機会に体験してみませんか？



【育児講座(食事について)】

日時 11月8日(水)10時半から

好き嫌いが多くて困ってます…野菜嫌いをな
んとかしたい…など、食事についての悩みを
栄養士さんに相談できます。食事についてみ
んなで楽しく学びましょう♪



【誕生会】

日時 11月15日(水)10時半から

10～11月生まれのお友達！あつまれ～！みんなで楽しくお祝いしましょう♪
手形を押したり、記念写真もばっちり☆誕生カードのプレゼントもありますよ♡



☆すぎのご広場の様子☆



運動会ごっこ☆玉入れ、ダンス、かけっこ、
障害物競走…たくさん体を動かしました♪



みんなが見守る中、
ハイハイでゴール♡



親子リトミック♪
音楽に合わせて遊んだよ！

ギロという楽器を鳴らしてみたよ♪
おもしろい音がする～

初めての園外保育☆りんご狩り☆
美味しいりんごをゲットするぞ～



りんご園のおんちゃんに
りんごをむいてもらったよ！



青空の下、みんなで
はい、チーズ♪