

# 子育て支援センター

9月



令和5年8月20日発行

しらおか虹保育園内  
子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1

TEL 0480-31-7750

FAX 0480-31-7751

開館時間 午前10時～午後4時 (休館日 土・日・祝日)



9月になりましたが、もうしばらくは残暑が続きそうですね。これからの季節、朝夕冷え込んできて日中との温度差が激しくなり、夏の疲れも出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・健康的な食事を心掛けましょう！生活リズムが崩れると、便秘になったり情緒不安定になる子もいます。お子さんの様子を、いつもより注意して見守ってあげてくださいね。

## お米を食べよう！！

お米には、でんぷん、たんぱく質、ビタミン、脂肪など体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。おにぎりにしたり混ぜご飯にしたりと、少し工夫を加えることで食が細い子もご飯を食べやすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しくいただきましょう♪

## ～食欲の秋～

お鍋や炊き込みご飯、茶碗蒸しに欠かせない「きのこ」。きのこを食べることで、免疫力が高まり便秘を予防することが出来ます。また、お肌がツルツルになり、体のむくみを解消してくれる効果があるのです！「はぎ・すすき・ききょう・なでしこ・くず・ふじばかま・おみなえし」これらは「秋の七草」です。春の七草のように食べられる植物ばかりではありませんが、お散歩に出かけてぜひ探してみてくださいね♪



## ぷち・ルンルン

### ～子育て仲間を作りましょう！～

日時：9月12日(火)

午前10時30分～11時45分の都合の良い時間にお越しください。

内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作り

対象：市内在住の6～12か月の乳児(未就園)と保護者

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。



《今年の様子です》



## 親子教室 第8回

♥ルンルン♥

※サンサン※

9月5日

☆ランラン☆

9月8日

9月6日

## ♪ウキウキ♪【親子でランチ】

日時：9月13日(水)

午前11時15分～11時45分

対象：市内在住の乳幼児(未就園)と保護者4組

\*離乳食のかた以外

費用：1組500円

☆食べ終わったかたから  
順次解散となります。

献立は毎月変わります



## 育児講座◇キラキラ◇

### 「人形劇を楽しもう！」

日時：9月15日(金)

午前10時～11時

協力：人形劇サークル「あい」

対象：市内在住の乳幼児と保護者15組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

コロナ過で開催出来なかった大人気の人形劇が、今年度戻ってまいりました！お子さんの知っている歌などをはじめ、沢山のお人形にお子さんたちが楽しめる事間違いなしの講座となっております♪



## 誕生会

誕生会の様子です

日時：9月21日(木)

午前10時30分～11時10分

内容：写真ブース、誕生日カード作成、手形など

対象：市内在住の9月生まれの乳幼児(未就園)と保護者8組(先着順)

※10時20分まではお車等でお待ちください。



## 親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

### ♪園庭で遊びましょう♪

日時：9月20日(水)

午前10時～10時45分

対象：市内在住の1歳以上の幼児(未就園)と保護者10組

\*雨天時は中止とさせていただきます。

## 肌の洗浄・保湿について

日時：9月27日(水)

午前10時30分～11時10分

講師：ロイヤルセラピスト協会認定講師

対象：市内在住の乳幼児と保護者6組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

これから冬にかけて乾燥の時期…お子さんのお肌の乾燥も心配ですね。専門の先生が、そんなお肌のケアを教えるこれからの時期にぴったりの講座になっています☆



しみず みほ  
清水 実穂 氏

## ♪ベビーマッサージ♪

日時：9月29日(金)

午前10時30分～11時30分

講師：ロイヤルセラピスト協会認定講師

対象：市内在住の1か月健診が終わっているお子さん～

12か月の乳児と保護者6組

費用：500円(オイル代)

\*当日パッチテストを行います。

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

ベビーマッサージにはリラックス効果があり、さらにリンパの流れや血行が良くなり免疫力がアップ！！お子さんの肌の相談も出来る素敵な講座になっています。



たにわき ちなみ  
谷脇 千波 氏

