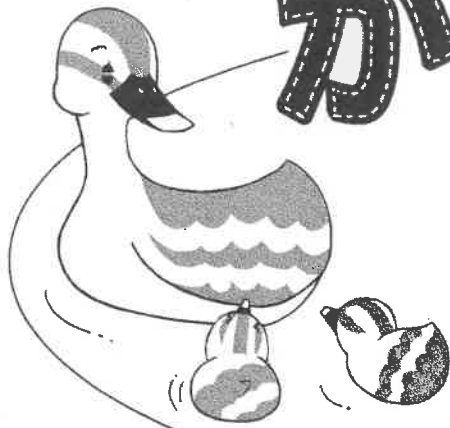


かるがも 9

月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

9月は「長月（ながつき）」とも呼ばれています

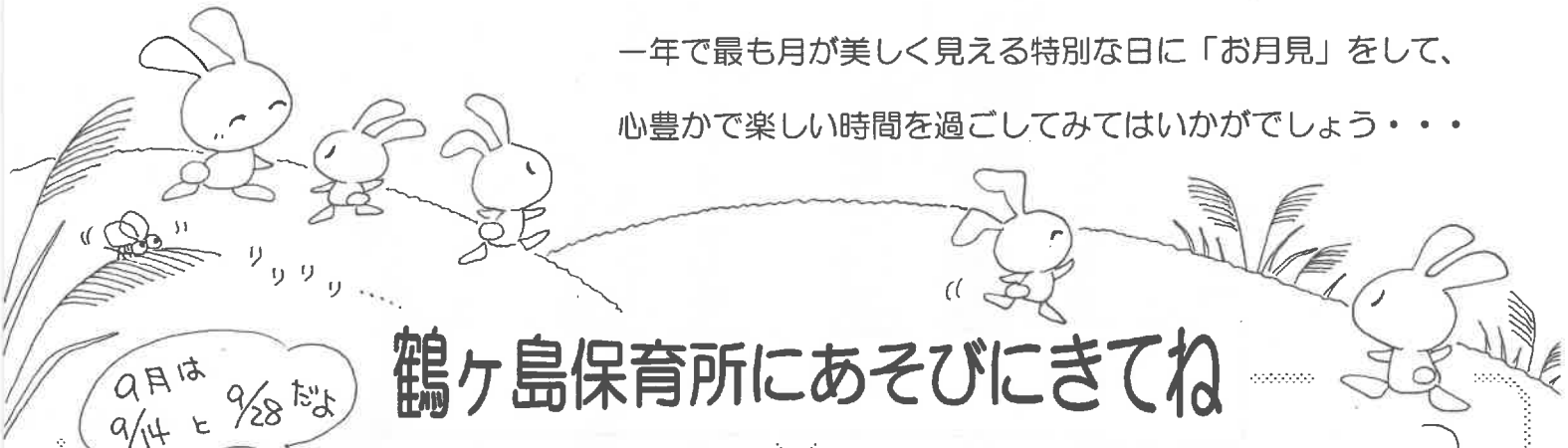
次第に日が短く、夜が長くなる時期を表した

「夜長月（よながつき）」が転じたという説もあるそうです



9月29日は十五夜

一年で最も月が美しく見える特別な日に「お月見」をして、
心豊かで楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか・・・



鶴ヶ島保育所にあそびにきてね

9月は
9/14 と 9/28 だよ

つどいの広場 ～園庭開放の日～

- 【場所】 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室
- 【日時】 第2・第4木曜日 9:00～12:00
※保育室は9:30から11:00まで
- 【対象】 0歳～3歳くらいのお子さんと保護者

パパとあそぼう！ ～パパの園庭開放～

- 【日時】 9月30日（土） 9:30～11:30
- 【場所】 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室
- 【対象】 0歳～就学前のお子さんと父親

雨の日でも
保育室どまきばよ



保育室には手作りおもちゃや絵本があるよ♪ 園庭の砂場や遊具でもあそべます。

赤ちゃんも大歓迎！ 申し込みは要りません。時間内に遊びに来てね♡

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



園庭開放



パパの園庭開放





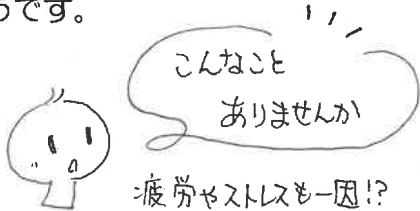
秋の疲れにご用心



連日、真夏日が続いた今年の夏。涼しくなる日を待ち望むところですが、夏の暑さが和らぐ頃に体調不良が現れることがあるそうで……今回は“秋の疲れ”についてお話します。

「秋バテ」って、聞いたことがありますか？

涼しくなり始めても、なんだか体がだるい、疲れやすい、食欲がない、あまり眠れないなど、日中と朝夕の気温の寒暖差や、台風など不安定な気象の影響等によって起きる体の不調を「秋バテ」と呼ぶこともあるそうです。



- 朝夕の気温が下がってきても、夏と同様に部屋を冷やしすぎてしまう
- 冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎてしまう
- 夏の暑さによる疲れが取れず、体調が回復していない

「秋バテ」にならないようにするには？

温かい食べものや飲みものを摂ることを意識したり、温かい湯船に浸かったり……体を冷やさないようにするのも対策のひとつ。そのほか、適度に体を動かして血行を良くし、睡眠をとることも有効だそうです。



栄養士のおすすめ!

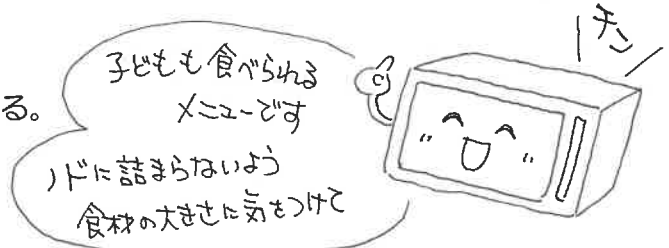
秋に摂りたい食材&メニュー



- ◆さつまいも…胃腸を整える。疲労回復にもおすすめ。(さつまいもと油揚げの味噌汁、焼き芋)
- ◆かぶ…消化を助ける働きがある。弱った胃腸をサポート。(サラダ、浅漬け、味噌汁)
- ◆きのこ類…食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える。

簡単メニュー♡豚肉ときのこのレンジ蒸し

- きのここと豚バラ肉を交互に重ね、酒、塩コショウを振る。
- ラップをしてレンジで加熱し、水分を切る。
- ポン酢をかけたら出来上がり♡



秋の気配を感じ始めるころに出る疲れ。

そのまま放置すると、体調を大きく崩す原因になるかもしれません。

子育て中のママ・パパは、自分へのケアを後回しにしがちです。

毎日が忙しく、実行するのは難しいこともあると思いますが、

時には自分の体調に目を向け、パートナー同士で労わり合い、

心や体を大事にしてあげましょう♡



食事中にあそんでしまう…
どうしたらいいの？



ココがポイント！

ステップアップの
目安を知りたい！



離乳食・幼児食



離乳食から幼児食までのステップアップの目安や
コップやスプーンが使えるようになるまでの
発達に合わせたサポート法など、
子どもの食事のポイントをお話しします♡

【日時】 9月21日(木) 10:15~11:45

【会場】 女性センター 第2講習室

【対象】 0歳~2歳のお子さんの保護者 15人

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、飲み物など

【保育】 1歳から3歳 7人(要申込)

【申込み】 9月4日(月)から電話または専用フォーム

【問合せ】 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201 (土日祝日除く 9時~17時)

1歳未満児は、
会場に入室できません



申込みはこちら



9月

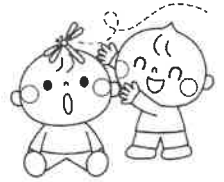
つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

《すくすく子育て通信》

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄り遊べる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。



保育士が、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。

『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室
 《開室時間》 午前 9:00~11:45
 午後 13:30~15:15

※室内およびおもちゃの消毒作業のため、通常より15分早く閉室しています。

『つどいの広場～園庭開放の日～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室
 《開室時間》 午前 9:00~12:00
 ※保育室開放は9:30~11:00まで

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室
 《開室時間》 午前 10:00~11:30

『パパとあそぼう！～パパの園庭開放～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室
 《開室時間》 午前 9:30~11:30

※御本人または御家族に発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、入室をお控え下さい。

※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。



《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201
 (月～金 8:30~17:00) 土日祝日除く

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						
3	4 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 こそだてひろば	7 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	8	9 
10	11 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	13 午前 こそだてひろば	14 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	15	16 
17	18 敬老の日	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 	21 子育て講座 『ココがポイント！ 離乳食・幼児食』	22	23
24	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 	28 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	29	30

9月30日
 パパとあそぼう！
 ～パパの園庭開放～

※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室する場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。