



# のびすく便り

## 11月

R3・11・1発行  
登米北上こども園内  
登米子育て支援センター  
電話 0220-52-3558  
開館時間月～金曜日  
8:30～17:00

秋も深まり、朝夕は暖房が必要な季節になってきました。晩秋は晴れると気持ちのいい季節ですが、雨が続きたり、日の入りが早まったりと日照時間が少なくなり洗濯物が乾きにくくなりますね。また寒くて部屋に閉じこもってばかりいると、些細なことでイライラしたり攻撃的になったり、気分が落ち込んだりという不安定な状態いわゆる『秋うつ』になりやすいと言われていています(>\_<)

予防には【セロトニン】という《幸せホルモン物質》を体の中で増やすことが良いそうです。それには、起床したらカーテンを開けて朝日を浴びること！そして、ラジオ体操のような軽い全身運動もお勧めだそうですよ！食事では、大豆製品・バナナ・ナッツ・卵・乳製品・ゴマ・カツオ・マグロ・鮭・牛レバー・ニンニク・鶏肉などを炭水化物と一緒に摂るとぐっすり眠れる効果もあるそうです。

基本の【はやね・はやおき・あさごはん】にプラスして、お子さんが起きる前の静かな時間のひとときや歩けるお子さんは、一緒にカーテン開けたり 朝日を浴びたり 体操したりしてみても、いかがでしょうか(^-^)/

【のびすく広場】は大人と子どもの仲間作りの場。  
子育て情報の交換や相談の場です。

### ♪今月の予定♪

月	火	水	木	金
1 自由来館	2 お楽しみ 10:30～11:30	3 文化の日で お休みです	4 自由来館	5 自由来館
8 自由来館	9 リンゴ狩り 登米の芳賀果樹園へ 10:00～11:30 バスに乗ってゴーゴー♪ 会費 300円	10 自由来館	11 自由来館	12 自由来館
15 自由来館	16 焼いも会 一緒に焼いも作りませんか？ 10:00～11:30 くるくる巻いて、アチチの子～ 無料です♪	17 自由来館	18 自由来館	19 自由来館
22 自由来館	23 勤労感謝の日のためお休みです	24 自由来館	25 自由来館	25 自由来館
28 自由来館	29 自由来館	30 自由来館		

※ホームページに、子育て支援センターのお便りやこども園の様子を掲載しています。

携帯からもアクセスできます。

登米市子育て支援センター→民間の子育て支援センター→登米北上こども園→子育て支援拠点事業

## 《コロナウイルス感染防止対策について》

コロナウイルス感染者が急激に減少し、元の生活に戻れるような気持ちになりますが、これまでの努力を無駄にしないためにも、これまでと同じように入室前の手洗い・消毒・検温・受付の記入など感染症対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

### 〈子育て支援事業〉

- ・事前予約(口頭でも電話でも構いません)
- ・10組まで利用可(キャンセルは必ずご連絡下さい)
- ・利用時間10:00~11:30

### 〈自由来館〉

- ・場所…子育て支援室
- ・5組まで利用可
- ・利用時間…9:00~16:30(清掃と消毒の為)



## 10月の子支援室の様子

### 【運動会ごっこ】

赤ちゃんも小さいお兄さんも初めてのよういドン！ドキドキしたトンネルも、ママと一緒にした紅白玉入れもみんな楽しかったね。



### 【子育て講座】

栄養士さんと保健師さんによる子育て講座。離乳食の量やおかゆの硬さ、出汁の作り方の実践、そして生活リズムの大切さ。相談会も親身になって話を聴いて頂き安心しましたね。



### ★自由来館で誕生日祝う★



### 【楽器遊び】

いろんな楽器に触れて、鳴らして感じて！自分で作ったタイコやマラカスもみんなでセッション楽しんで♪ 5感を大切に。

