

十和田めぐみ保育園では、園の機能を地域に役立てるために、保育所地域子育て支援センター事業を実施しています。子育て中の皆さんの出会いの場と交流の場として活動しています。育児の不安や悩みを相談したり、リフレッシュできるような活動も取り入れています。是非ご利用下さい。

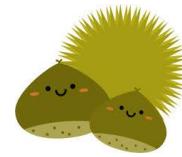
11月



# エンゼルだより

令和7年11月1日

社会福祉法人三徳会十和田めぐみ保育園  
子育て支援センターエンゼルセンター長



日の暮れるのが早くなり朝晩ぐっと冷え込むようになりました。早めに冬の準備をしておくと安心です。十和田市は雪は少ないのですが、風が強く道路が凍結することが多いので、まずは車のタイヤを早めにスタッドレスタイヤに交換しておくといいですね。

さて、最近のエンゼルには生後2ヶ月～1歳くらいの新しいお友達が集まってくれています。エンゼルのいつもの活動は事前予約となっていますが、当日参加もできますのでお気軽にお電話いただけます。普段は9時から開放、10時くらいから予定の活動を始めます。11時頃お帰りの会をしてそれ以降は開放の時間となります。お子さんの離乳食や親御さんの昼食を持ち込んで食事をすることができますよ。

日中と朝夕の寒暖差があり体調を崩しやすくなっていますので体調管理をしっかりしていきましょう。

## 10月の活動の様子

### ●りんごの収穫体験しました。！

10月9日、三本木農業恵拓高等学校にりんご狩りに行ってきました。

今回は、ジョナゴールドという品種のりんごを収穫させていただきました。参加した皆さん、お日様をいっぱい浴びた大きな赤いりんごを選んでいました。ジョナゴールドは、ちょっとぴり酸味がありますが、もぎたての新鮮なりんごをお家でいただいたそうです。自分で収穫したりんごを食べて感動したという声も聞かれました。おいしいりんごを食べて元気な毎日を過ごせたらいいですね。  
\*りんごの誤飲に気をつけましょう。離乳食には、コンポート等にして火を通し、少しずつ食べさせるといいですね。



「案内役のお姉さん達、ありがとう！」



「りんごって、こんなふうになっているんだね」

## ～相談コーナー「テレビ・動画の見せ方どうする？」

寒くなってくると、お家で過ごす時間も多くなりテレビや動画等を見せる時間がつい長くなってしまうことはありませんか？テレビや動画、DVD等のメディアを見せておくと、その間子どもは画面に集中するので、お母さんは家事などがはかどりますよね。しかし子どもが長時間テレビや動画、DVD等を見続けるとメディアからの一方的な情報で、子どもが自分で考える機会が減ってしまったり言葉の発達に遅れが出てしまったりするとも言われています。

- \*上手くメディアを利用しよう！メディアとのつきあい方
- ・ひとりで見せるのではなく、お父さんお母さんと一緒にやり取りしながら楽しく見る。
- ・歌ったり踊ったり「○○さんだね～かわいいね」と言葉を添えて、話しを広げてあげながら親子で関わるようになる。
- ・テレビに子守りをさせるのではなく一緒に遊ぶ時間にする。
- ・だらだらみるのではなく時間をきめて(30分位)見たら、テレビを消す。
- などの約束をして見るようにするといいと思いますよ。

# ～参加申込み方法～

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441（スタジオエンゼル）まで。

## 11月の予定

お子様の発達に合わせてサークルにご参加いただけます。お電話でご予約をお願いいたします。  
 （見学は開所時間中であればいつでもどうぞ！9:00～14:00※活動で不在の場合もあります）  
 当日でも空きがあればご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせくださいね！  
 \*月曜日・水曜日は【生後～1歳3ヶ月くらい】…ひよこサークル  
 \*火曜日・金曜日は【1歳3ヶ月～3歳くらい】…かなりやサークル  
 ひよこ・かなりやサークルは9時頃から始まります。利用料は無料です。講習会等で参加費を頂く場合があります。  
 ※キャンセルの場合もお手数ですがご連絡下さいますようよろしくお願ひいたします。

月	火	水	木	金	土
3 <b>文化の日</b>	4 (ひよこ ・かなりや) 絵の具で遊ぼ う	5 (ひよこ ・かなりや) 絵の具で遊ぼ う	6 (育児講座) 冬の感染症に ついて	7 (おでかけ) みきの保育園 で遊ぼう	8 開放日
10 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	11 (ひよこ ・かなりや) 身体測定	12 (ひよこ ・かなりや) 身体測定	13 開放日	14 (育児講座) 親子ヨガ	
17 (ひよこ ・かなりや) お誕生会	18 開放日	19 (ひよこ ・かなりや) エンゼル 写真館	20 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	21 料理講習会	
24 <b>振替休日</b>	25 (ひよこ ・かなりや) 感触遊び	26 (ひよこ ・かなりや) シール遊び	27 (おでかけ) トワーレで 遊ぼう	28 (ひよこ ・かなりや) シール遊び	29 みきの保育 園お遊戯会

### ◆開放日～遊びの場～

○日時：11月8日、13日、18日

遊びの設定をたくさんご用意しています！  
お気軽にお越しくださいね！

また、お母さん方で企画して自由にサー  
クル活動を行うこともできますので、お気  
軽にご相談くださいね！

### ◆電話相談・面接相談

日々育ての事で悩んだり困ったりしているこ  
とはありませんか？誰かに話すと気持ちが楽に  
なることもあります。気軽にお話して下さいね！  
(事前に予約が必要ですので、お電話ください。)

☆スタジオエンゼル TEL25-0441

☆十和田めぐみ保育園 TEL22-0141

### 子育て支援センター エンゼル

〒034-0083

十和田市西三番町 22-8

電話：0176-25-0441

### ◆お出かけエンゼル

#### ◆みきの保育園で遊ぼう

○日時：11月7日（金）

10:00～11:00

○場所：みきの保育園

みきの保育園園庭で遊びましょう

園の見学も出来ますのでお気軽にどうぞ！

エンゼルから歩いてみきの保育園へ向かいます。

※水分・上着・帽子・着替えなどお持ち下さい。

### ◆トワーレで遊ぼう

・日時：11月27日（木）9:30～11:30

・現地集合です。

総合案内で受付を済ませてからプレイルームにお越し下さい。駐車場使用料が無料になります。

### ◆マタニティエンゼル

エンゼルのサークルにマタニティさんもご参加いただくな  
どができます。先輩ママさんのお話を聞いたり、赤ちゃん  
に触れさせてもらったりと、これからご出産を控えたお母  
さんにとって良い機会になるのではないかでしょうか。普  
段のサークル活動にご参加頂けます。ご都合が良いときには  
お気軽に遊びに来てみてくださいね！お問い合わせはエン  
ゼルまで

TEL:0176-25-0441

### ～育児講座のご案内～

#### ◆冬の感染症・嘔吐処理講習会

○日時：11月6日（木）

10:00～11:00

○講 師：今ユーリア

（めぐみ保育園）

○対 象：ひよこ・かなりや  
親子 10組程度

#### ◆リフレッシュ筋膜リリース

フォームローラーを使って行いま  
す。お貸し出しきます。

○日時：11月10日（月）

20日（木）10:00～11:00

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子 9組まで

○持ち物：汗拭きタオル、  
水分補給するもの  
動きやすい服装

#### ◆親子ヨガ講習会

○日時：11月14日（金）

10:00～11:00

親子で楽しみながらヨガで身体を  
ほぐしましょう！

○講 師：新山奈穂 先生

○対 象：親子 7組まで

○持ち物：汗拭きタオル、水分  
ヨガマット  
動きやすい服装

#### ◆料理講習会

○日時：11月21（金）

10:00～11:00

○講 師：シャンタルさん

○対 象：親子 7組

○持ち物：エプロン、バンダナ、お  
んぶ紐など

○参加費：300円（材料費として）



エンゼルだよりは、子育て支援センター  
エンゼルホームページでも見ることができます。  
日程の確認など、ぜひご活用くださいね。

また、エンゼルの動画をアップしています。  
YouTube からも見ることができます  
のでぜひご覧になってみてくださいね♪