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あったり、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 8 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

エンゼルは、生後何ヶ月からでも遊びに来ていただけます！ちょっとの時間でも大丈夫です。足を運んでみてくださいね！お母さんの気分転換やリフレッシュになると思いますよ！お湯・電子レンジ・オムツ交換の場所、バウンサー、布団、赤ちゃん向けおもちゃなどご用意しています！

紅葉の季節ですね。近くの公園や官庁街を散歩すると、色づいた木々の葉っぱに癒やされ秋を満喫できます。天気の良い日には、ご家族で散歩して季節の移り変わりを感じ、おだやかな時間を過ごしてみるのも良いですね。

さて今年はインフルエンザの流行が早まっています。風邪予防として普段から行っていることがインフルエンザ対策にも効果的ですね。ポイントは、・人混みの多い場所を避ける。・手洗いうがいをこまめにする。・マスクをする。・十分な睡眠と栄養補給・早寝早起きをする。などを心掛けたいですね。天気の良い日は思いっきり外で遊んで元気に過ごすことも、免疫力アップ、風邪予防には良いようです。朝夕の寒暖差がありますので、衣服の重ね着などで上手に体温調節をしましょうね。

## 10 月の活動の様子

●りんごの収穫体験しました。！

10 月 8 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、シナノドルチェという品種のりんごを収穫させていただきました。お日様をいっぱい浴びた赤いりんごを、お家で食べたようですが、甘くてびっくりされたようです。自分で収穫したのでよけいにおいしかったようですね。

おいしいりんごを食べて医者いらずの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、火を通しコンポート等にして少しずつ食べさせるといいですね。

●マネー講座を開きました。

財務省東北財務局青森財務事務所・総務係長の千葉哲矢氏をお招きして講座を開きました。「子どもの教育費いくら必要なのか」というところから、児童手当の活用法や大学進学や 1 人暮らしにどれくらいかかるかなどお金の話を詳しくお話してくださいました。まだまだ先の話と思わずに、今から準備すると安心できると思います。



「このりんご赤くて大きいよ～」

たくさんのお兄さんたちに手伝ってもらいました！

感触遊びの日。玄米触ってみたよ！





運動会ごっこ！がんばーれ！がんばーれ！



マーケット開催！サイズアウトしたお洋服がたくさんあって大盛況でした！

## ～相談コーナー「食事時、座っていられない」

歩けるようになってくると、多く親御さんから出てくる悩みの一つですね。「座って食べる子もいるのに、うちの子はどうして座って食べないのかしら」という声が聞こえてきます。何かしらは食べてほしいので、追いかけて食べさせたり、遊びの途中で戻ってきたら食べさせたりということもあるようです。お子さんが遊びに夢中で食事を食べてくれないと心配ですよね。しかしながら立って歩いて食べることが当たり前となってしまうことも気がかりです。さて、ここは親御さんの頑張りどころです。

「座って食べようね」「イスに座って食べるとかっこいいね」などと声をかけて座らせてみましょう。たくさん食べさせようではなく、少しの量でも座って食べられたら良しとしたり、おにぎりなど手に持って 1 人で食べられるようにすることも良いですよ。それでも食事に集中出来ないようであれば「もうおしまいね。お片付けだよ」と切り上げてみましょう。離乳食～完了期のお子さんが集中して食べられる時間は長くて 15 分～20 分程度です。食べたいと大泣きしたら「今度の時は、座ってたべようね」と声をかけてあげ、15 時のおやつの時間におにぎりやうどん、バナナなど補食となるものを食べさせてあげましょう。毎日の繰り返しが習慣として身につきますので、気長に取り組んでいきたいものですね。

～ご利用について～



**11 月の予定**

【利用時間】9：00～14：30
予定の活動は 10 時くらいから始めたいと思います。午後は 14：30 まで開放しています。離乳食やお昼ご飯を持ち込んで食べることができます。講習会や製作の日等は準備のためご予約をいただいています。
**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。お電話でご予約をお願いいたします。**
**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 か月～3 歳くらい】・・・**かなりやサークル**　※現在ひよこ･かなりやサークルは一緒に活動しています。
※キャンセルの場合はお手数ですがご連絡下さいますようよろしくお願いいたします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 （ひよこ ･かなりや） 絵の具で 遊ぼう | 3 文化の日 | 4 （育児講座） 離乳食 講座 | 5 （育児講座） 冬の感染症につ いて | 6 開放日 | 7 開放日 |
| 9 （育児講座） リフレッシュ 筋膜リリース | 10 （ひよこ ･かなりや） 感触遊び | 11 （ひよこ） エンゼル 写真館 | 12 （ひよこ ･かなりや） 七五三製作 | 13 （ひよこ ･かなりや） 七五三製作 | |
| 16 （ひよこ ･かなりや） 感触遊び | 17 支援会員さんと 遊ぼう 冬のアート | 18 （ひよこ ･かなりや） 冬のアート | 19 （育児講座） 親子ヨガ | 20 （ひよこ･ かなりや） ふれあい遊び | |
| 23 振替休日 | 24 （ひよこ ･かなりや） 身体測定 | 25 （ひよこ ･かなりや） 身体測定 | 26 （ひよこ ･かなりや） シールで遊ぼう | 27 開放日 | 28 みきの保育園 お遊戯会 |
| 30 （ひよこ ･かなりや） お誕生会 | | | | | |

## ～育児講座のご案内～

**◆離乳食講座**
大人の献立からの取り分けで離乳食ができるように
〇日時：11 月 4 日（水）
10:00～11:00
〇対　象 ：親子 7 組程度
〇参加費：300 円（材料費として）
〇持ち物：エプロン･バンダナ
･おんぶ紐など

**◆冬の感染症･嘔吐処理講習会**
〇日時：11 月 5 日（木）
10:00～11:00
〇講　師：今ユーリア
（めぐみ保育園）
〇対　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。お貸し出しできます。
〇日時：11 月 9 日（月）
〇講師：とわだこどもスポーツ教室
〇対象：親子 7 組まで
〇持ち物：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**
〇日時：11 月 19 日（木）
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！
〇講　師：新山奈穂　先生
〇対　象：親子 7 組まで
〇持ち物：汗拭きタオル、水分
ヨガマット（貸出有）
動きやすい服装

### ◆開放日～遊びの場～
〇日時:11 月 6 日、7 日、27 日
9:00～14:30 まで自由に遊べるようにエンゼルを開放しています。
お昼ご飯をお持ちいただいてゆっくり過ごすこともできますよ！
※土曜開放は祝日のある週のみ開放となります。
11 月 7 日(土)(8:00～12:00)
ご了承ください。

### ◆支援会員さんと遊ぼう
十和田ファミリーサポートセンターの支援会員さんが来てくれます。親御さんの用事やご兄弟の行事など、お子さんを一時的に預かってほしいときのために、ファミサポに登録しておくと安心です。登録･相談ができます。

**日時:11 月 17 日(火)10 時～11 時**

### ◆電話相談･面接相談
日頃子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　℡25－0441
☆十和田めぐみ保育園　℡22－0141



### ◆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ことができます。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、これからご出産を迎えるお母さん方にとって良い機会になるのではないでしょうか。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


**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**


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。



