

ゆらゆら通信 10月号

士別市子育て支援センターゆら
住所 士別市東5条7丁目
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和7年9月末

風が冷たくなり、うっすらと木々も色づき始めました。秋の始まりです。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と過ごしやすく楽しみが沢山ですね！親子で、美味しい物を食べ、沢山体を動かし、絵本をじっくりと読んで秋を満喫しましょう♪又、風邪などが流行しやすい時期でもあります。しっかりと休養を取り、うがい手洗い早寝早起きを心がけましょう。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	マタニティDAYと・赤ちゃんDAY(9:30~11:30)は申し込み制となっています。ご連絡ください。		★ 1	★ 2 ♪	3 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30~11:30 ★PM	4 ★AM
5	★ 6 十五夜の制作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 7 ♪	★ 8	★ 9 ♪	★ 10	11 ★AM
12	13 スポーツの日	★ 14 ♪	★ 15	★ 16 ♪	17 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30~11:30 ★PM	18 ★AM お父さんDAY 9:30~11:30 マタニティDAY
19	★ 20	★ 21 ♪	★ 22	★ 23 ♪	24 育児講座 離乳食試食会 11:00~11:30 ★PM	25 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日
26	★ 27	★ 28 ♪ ハロウィンの制作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 29 わくわくDAY (保健センター) 10:00~11:30	★ 30 ♪ 作業療法士 相談日 9:30~11:30	31 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30~11:30 ★PM	・母子健康手帳 は25日(土)と 平日も交付して います。 (事前予約)

★ニよっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪ニぶっちの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

火曜日の15時頃～

木曜日の11時頃～

ふれ合い遊びをします。

～利用時間～

午前の部

9:30~11:30

午後の部

13:30~15:30

お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いいたします。(※行事が入っている日は一般の開放は行っていません)引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。

★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。(今回は10月30日です。)

申し込み制となっていますのでゆらスタッフまで連絡ください。

★ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見ることができます。

★写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。

★バースデイカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。

AM11時までPM3時までとなっています。

★育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。

ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。(お部屋を用意します) *電話相談もご利用ください。



11月の行事

8日(土)

育児講座

「パパ座談会」

11日(火)

赤ちゃんDAY

～体操編～

15日(土)

お父さんDAY

マタニティDAY

21日(金)

赤ちゃんDAY

～ミニ講話～

26日(水)

わくわくDAY

※身長・体重測定はいつでもできますので声をかけてください。記録表をお持ちの方は持ってきてください。(バスタオル持参)



食育だより

～「噛む」ってすごい！～



咀嚼は健康な体作りの第一歩と言われています。噛むことは食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけでなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。

＜噛むことによって得られる効果 Part3＞

- ・**歯の病気をふせぐ**～あごに強い力が加わると造骨作用が活発に！歯がしっかり支えられると、丈夫になります。また、だ液がよく出るとその抗菌作用で口の中を清潔に保ち、歯の表面を中性にする働きから虫歯や歯周病を防ぐことができます。
- ・**がんを予防する**～有害な活性酸素を消去！発がん性物質の働きを弱める効果のある酵素がふくまれていることがわかっています。

簡単レシピ

＜かぶのレモン漬＞ 材料～子ども4人分

- ・かぶ（葉つき）2個・塩少々・しょう油大さじ1
- ・レモン汁1/4個分

●作り方

- ①かぶはよく洗って葉を切り落とす。
- ②たっぷりの湯（分量外）で葉を湯でて水にとり、細かく切って水気を絞る。
- ③かぶを薄い半月切りにして塩でもみ、15分ほど置いて水気を切る。
- ④しょう油とレモン汁を混ぜ、②と③とあえる。



＜れんこん餅＞ 材料～子ども1人分

- ・れんこん100g・片栗粉小さじ1・油少々

●作り方

- ①れんこんをすりおろして片栗粉を混ぜる。
- ②食べやすい大きさに成型して弱火で両面焼く。（好みで青ネギなどを混ぜてもよい。）



～9月の様子～



★前髪カット講座～9月8日にHanc hairの早坂さんを講師に前髪カット講座を行いました。

～感想～・切り方のポイントが分かりやすくて、家でもやってみようと思いました！ありがとうございました！・いつも自分でやって大泣きしており心配でしたが、抱っこしてやると泣かないこともわかり、切り方も学べてとてもいい時間でした。ありがとうございました。・実際に切ってもらえてよかったです！託児もあって集中して聞くことができました。

★敬老の日製作～9月12日に敬老の日の製作をしました。みんな可愛く写真が撮れましたよ～♪



脳のお話

お子さん達が大人になり、よりよく生きていくためには脳の発達が大切です。乳幼児期から取り組んでいきましょう。



＜脳をきたえる仕組み＞

五感から入ってくる情報を与えることが重要です。語りかける、草花に触らせるなど感覚の刺激を多種多様に入れると脳の中でシナプスが作られつながっていきます。又、脳をランダムに活性化させるためには特定の動きをするより、いろんな動きをたくさん取り入れていくと良いそうです。

＜脳をきたえる方法＞

- ①寝る、起きる、しっかりご飯を食べるなど生活リズムを整える
- ②外遊びをする
- ③外遊びの中で運動をする



幼少期に子が自発的に手足を動かし、自分の意思で身体を動かす事が、自然と前頭葉を活性化します。

（ハイハイもとっても大切です～脊髄やセロトニンといった神経系の発達に関係します。ハイハイが少なかったお子さんもハイハイ鬼ごっこなど楽しんでみてください）

小学校低学年になった時くらいまでに、①②③の生活や運動の習慣化ができれば前頭葉が育ちます。判断力が付き、又自律神経をきたえる事にもつながるのです。

＜レジリエンスとは＞

ピンチを乗り越える力、立ち直る力をもつ事をレジリエンスと言います。それを身につけるには

- ①自己肯定感（ふれあい遊びなどで育まれます）
- ②社会性
- ③ソーシャルサポート（周りの人に助けられているという事を実感できる力）



その3つが備わって初めてレジリエンスが身につきます。

・10才頃までに家族以外の大人とどれだけ多く関わる事が、人を信頼する気持ちを育てるキーポイント。



・親から離れての経験が大切に。

＜自律神経失調症をふせぐ＞

自律神経失調症は、**脳が受けたストレスが原因で自律神経のバランスが崩れ内臓が円滑に機能しなくなった状態です。**

大きくなり、ストレスなどから朝起きられなくなったりお腹が痛くなったりと身体に表れ不調をきたす場合があります。

それを減らすには・・・

- ・ストレスの要因を見つけできるだけ取り除く
- ・5歳くらいまでの間に脳に刺激を与え、きたえる

★当たり前の生活リズムを整える事に付け加えての簡単に出来る方法なので、今のうちに脳をきたえ生き抜く力を養っていきましょう！ただし、楽しみながらという事が大切ですよ♪