

初雪も降り、日が暮れるのも早くなりました。冬が近づいてきています！寒いと外での遊びに抵抗がありますが（大人だけかな…💧）秋晴れの時には、落ち葉やどんぐりを探しをしたりなど素敵な景色の中で秋を楽しむ事ができます。”子どもは風の子、元気な子！”をモットーに・戸外活動・うがい手洗い・しっかり栄養・ゆっくり休養、で体調を整えて楽しくすごしましょ～

## 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						★AM 1
2	3 文化の日	4 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 5	★ 6 秋の製作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 7	8 育児講座 (パパ座談会) 10:00～11:00
9	★ 10	★ 11	★ 12	★ 13	★ 14	★AM お父さんDAY 9:30～11:30 マタニティDAY
16	★ 17	★ 18	★ 19	★ 20	21 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	22 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日
23 勤労感謝の日	24 振替休日	★ 25	★ 26 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★ 27	★ 28	29 ★AM
30						

- ・母子健康手帳は22日（土）と平日も交付しています。（事前予約）
- ・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。



- ・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事ができます。
- ・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。
- ・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。

### ☆三によっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

### ♪三ぶっちの日

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

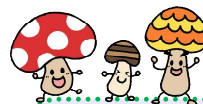
★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。（※行事が入っている日は一般の開放は行っていません）

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。

（次回は12月25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ご連絡ください。



- 2日（火） 簡単ハンドワーク

12日（金） 赤ちゃんDAY  
～体操編～

18日（木） ゆらクリスマス会

19日（金） 赤ちゃんDAY  
～ミニ講話編～

20日（土） お父さんDAY  
マタニティDAY

25日（木） 作業療法士相談日

26日（金） 赤ちゃんDAY  
～おしゃべり編～

12月の行事

※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、持参ください。（バスタオル持参）





## ～10月の様子～



＜新聞紙遊び＞10月6日～十五夜製作。可愛い写真がとれましたよ♪24日～離乳食試食会。今後の参考になればと思っております♪28日～ハロウィン製作。みんなの可愛いおばけ手形が取れました♪



## ～育児講座パパ座談会～

育児について子育てや育児休業取得に関する情報共有や悩み相談など、お父さん同士でお話します。ぜひ参加お待ちしております！

日時 11月8日（土）  
10時～11時まで

定員 6組

場所 子育て支援センターゆら

※申し込み制となっています。  
締め切りは11月5日（水）です。



## ～「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 Part4＞

- ・**胃腸の動きをよくする**～良く噛まないで胃での消化に時間がかかる！で消化の間、胃壁は強い酸性の胃液にさらされ、それが胃潰瘍や胃がんなどの原因となったり胃腸の動きを弱めてしまいます。良く噛んで食べ体に負担をかけないようにしましょう。
- ・**全身の体力向上と全力投球**～全身のエネルギー代謝が良くなる！よく噛む事で新陳代謝が促進され体力が向上します。噛むことで歯やあごが強くなるため、歯をくいしばる事ができて何ごとにも全力投球できます。



## ～免疫アップで冬を乗り切ろう！～



冬が近づき気温が下がり様々な感染症になりやすい時期になりました。ばい菌を寄せ付けない為には手洗いうがいはもちろんのこと日頃から病気に負けない体を作っておく事が大切です。それには**免疫力を上げる事が重要です！**免疫をアップさせる為に、**食事・笑い・睡眠・運動**が大切になってきます。特に食事は心身を作る上で大切な栄養素が沢山入っています。幼少期から食生活に気を付けていきましょう。

＜食＞四季折々の食材を食べる事で**様々な栄養補給ができます！**しっかり噛んで食べる事でより吸収を良くするので「かみかみだよ～」など良く噛むことを伝えてください。又、**こまめに水分をとって血流を良くしましょう。**新陳代謝が活発になる事で免疫細胞の動きが活発になります。

①炭水化物～エネルギー源

②タンパク質～体温を上げ脳の動きを活発に

③ビタミン・ミネラル～消化吸収・燃焼させる

＜笑い＞笑うことで感染細胞やがん細胞をやっつけてくれるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化します。NK細胞注射の治療では**NK細胞の活性化が3日かかりますが笑うと5分で活性化**するそうです!!

### NK細胞を活性化する方法

①笑う②泣く③化粧やおしゃれをする事で「きれいになった」という気持ちが免疫力アップになる。

④人に話を聞いてもらう⑤一緒に歌う

＜睡眠＞早寝・早起き～いいことづくめです！**免疫力がアップするのはもちろん、骨や筋肉を丈夫にし**たり、若返りホルモンが出ます！そして情緒が安定して頭の回転を良くします。

**睡眠不足になると**～体調不良となり、やる気や食欲、元気がなくなります。活動量が減り便秘にもつながってしまいます。又、**予防接種の効果も低下**しイライラ感がつり、気持ちも不安定になるそうです。

＜運動＞**適度な運動を日常的に行うと**～免疫機能は高まり、感染症やがん予防に効果があります。**運動すると筋肉が動き体温が上がります。**血行が促進され体のすみずみまで酸素や栄養が届けられ血液の中の免疫細胞が活性化され体が強くなります。親子で散歩や追いかけっこ、ちょちょ遊びなどふれ合いながら体を動かすといいですよ～♪ふれ合いも免疫がアップします！

※風邪をひいてしまっても免疫力が高ければウイルスをやっつけ軽い症状で済む事ができるかもしれません。日頃からの生活習慣に気を付けましょ～！

