ゆらゆら通信　11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８年10月末

少しずつ冬の気配を感じるこの頃。朝晩がとても冷えてきました。暖房が必須!!という事で、空気が乾燥するので風邪が流行しやすくなります💧部屋の湿度や換気には十分気を付けて過ごしたいですね。特に体が疲れていると悪い菌をもらいやすくなってしまいます。早寝・早起き・しっかり栄養・しっかり休養!!を心がけて元気に冬を迎えましょ～♫

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	☆ 2	3 文化の日	☆ 4	☆ 5 ♫	6 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ☆PM	7 ☆AM お父さんあつまれ～ 9:30～11:30 （10時半からボール遊びをします）
8	☆ 9	☆ 10 ♫	☆ 11	☆ 12 ♫	☆ 13	14 ☆AM
15	☆ 16	☆ 17 ♫ わくわくDAY （保健センター） 10:00～11:30	☆ 18 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	☆ 19 ♫	20 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ☆PM	21 ☆AM マタニティDAY
22	23 勤労感謝の日	☆ 24 ♫	☆ 25	☆ 26 ♫	☆ 27	28 ☆AM
29	☆ 30					

☆＝にょっきの日
0歳から就学前のお子さんと保護者
♫＝ぷっちの日
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

・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。



12月の行事

1日（火）　赤ちゃんDAY
～体操編～
8日（火）　簡単ハンドワーク
「クリスマス飾り作り」
16日（水）　クリスマス会
18日（金）　赤ちゃんDAY
～ミニ講話編～
19日（土）　マタニティDAY
22日（火）　赤ちゃんＤＡＹ
～おしゃべり編～
24日（木）　作業療法士相談日

※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）



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24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。

～10月の様子～

10月1日～離乳食教室があり、初期の離乳食を作りました。「実際に作ったり試食が出来て良かったです。ベビーフードの試食もあり良かったです。」「実際に作って食べてみる事が出来て勉強になりました。頑張って離乳食進めていこうとやる気につながりました！」「分かりやすい説明で離乳食がもっと楽しみになりました！」との感想が聞かれ離乳食を始める時の参考になればと思います♪

9日～離乳食試食会があり中期食・後期食の試食をしました。みんなの感想です。「家では落ち着きがないのでちゃんと食べてくれるか心配でしたが、手伝ってもらいながらでしたが食べてくれて良かったです。座ってくれない、量が増えないなど山ほど悩みがありましたがちゃんと出来てるよ！と栄養士さんが寄り添って話を聞いてくれたのも気持ちが楽になりました。今後頑張っていこうと励みになりました。ありがとうございました！」「この大きさで大丈夫なんだ！という新しい発見というか安心にもなり、勉強になりました。」「栄養士さんに相談できることが中々無いので聞けてとても安心しました。」

22日～「おでかけしよう」で剣淵町の絵本の館に行ってきました。木の玉プールやおままごと、絵本を見たりなど親子で思い思いに楽しむ姿が見られました♪

29日～ハロウィン製作をしました。好きな製作を選んで可愛く作る事が出来ましたよ～！ぜひ飾ってね♫



『お母さんが笑うと家族みんなが明るくなる』

子どもは、
笑ってるお母さんが好きです。

料理がうまくなくても、
お部屋がちらかっていても、

少しぐらい口うるさくても、
お母さんが笑っていると
家の中が幸せになります。

家に帰った時に、
おかえりと、

笑顔で迎えてくれると、
家族はうれしいはず。

いいお母さんってなに？
家の中を完ぺきにすることより
帰ってきた場所で、

笑って癒やされて、
あしたもまたがんばろうと、

そう思える場所に
お母さんがいる
というだけでうれしい。

お母さんが笑うと
家族みんなが明るくなる

～Facebook　Journeyこころの旅　より～

とっても素敵な言葉を見つけました♪気持ちが、らく～になればと思ってます♫なるべく笑って楽しく過ごすのがお子さんの心の栄養になるはずです!!皆さんの育児にも参考にしてみてくださいね♡

～免疫アップを心がけ冬を乗り切ろう！～

感染症が広がりやすいシーズンが到来しました(*_*)この時期は空気が乾燥しています。それによりインフルエンザやウイルス性胃腸炎などを感染すると症状が重くなりやすい特徴があります！そしてとくに気をつけたいのが、体力の弱い小さなお子さんです。流行っている時には十分に注意が必要になります。大切なのが感染症にかからない！うつさない！ことです。

①「薄着」を心がけましょう。～薄着で過ごすことで、体温調節などの体の機能が刺激され、ウイルスへの抵抗力が高まることが期待されます。子どもは活発なので、厚着をしていると汗をかきやすく、かえって風邪をひきやすくなり、この時期は気温の変化に対応しやすい肌着や、重ね着がお勧めです。脱いだり、着たりしやすい重ね着タイプの服装を心がけましょう。ベストやカーディガンなど、すぐに脱ぎ着できるような羽織りものもお勧めです。

②「うがい・手洗い」を習慣づけましょう。～感染症予防の基本です！ウイルスの付いた手で鼻や口に触れるとウイルスが体内に入り込みます。手洗いの習慣をつけることでウイルス感染を予防します。

③「鼻をこまめにかむ」ことです。～鼻水がたまっていると、鼻の粘膜の働きが低下します。鼻水はこまめに取り除きましょう。

④「早寝早起き」をしましょう。～生活リズムを整えてゆっくり休養することで免疫力が高まります。リズムが崩れると体調も崩しやすいので日頃から早寝早起きを心がけましょう。