



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8年9月末

9月は残暑と言われてましたが風が冷たい日も多く、秋分の日を境に肌寒い日が多くなってきました。少しずつ紅葉も進み秋が深まっていく予感。運動の秋、食欲の秋、読書の秋です!!たくさん体を動かし、美味しい物を食べ、親子で絵本を見たりと...ゆったりと秋を満喫してくださいね♪又、風邪が流行る時期でもあるので、早寝、早起き、うがい手洗いをして体調を整えましょう!

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 育児講座 (離乳食教室 初期編) 10:00~12:00 場所-保健センター 母子フレイルム ☆PM	☆ 2	3 ☆AM
4	☆ 5	6 赤ちゃんDAY ~体操編~ 9:30~11:30 ☆PM	☆ 7	☆ 8 ♪	9 離乳食試食会 (離乳食教室 中期&後期編) 10:00~12:00 場所-ゆら ☆PM	10 ☆AM お父さんあつまれ~ 9:30~11:30 (10時半からサー キット遊びをします)
11	12 スポーツの日	☆ 13 ♪	☆ 14	☆ 15 ♪	16 赤ちゃんDAY ~ミニ講話~ 9:30~11:30 ☆PM	17 ☆AM マタニティDAY
18	☆ 19	☆ 20 わくわくDAY (保健センター) 10:00~11:30	21 ☆PM	☆ 22 ♪ おでかけしよう! 紙漕絵本の館 現地集合現地解散 10時~11時	☆ 23 作業療法士 相談日 9:30~11:30	24 ☆AM
25	☆ 26	☆ 27 ♪	28 赤ちゃんDAY ~おしゃべり編~ 9:30~11:30 ☆PM	☆ 29 ハロウィンの制 作 開放時間内 先着15名無所属対象	☆ 30	31 ☆AM

☆ニによっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪ニぶっちな日

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、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ない)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23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。

午前は11時まで午後は3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月の予定

6日(金) 赤ちゃんDAY
~体操編~

17日(火) わくわくDAY

20日(金) 赤ちゃんDAY

~ミニ講話編~

21日(土) マタニティ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

の方は持参くだ

さい。

(バスタオル持参)

※予定には載らない行事が増える場合があります。ご了承ください。



簡単レシピ

<さつまいももち>

材料～さつまいも大1本（300g）

◎牛乳大さじ3 ◎片栗粉大さじ2.5

◎黒ごま小さじ1 ◎塩小さじ1/2 バター5g

作り方

1. さつまいもは水洗いします。両端を切り落とし、皮をむき、1～2cm厚さの輪切りにし、3分ほど水にさらします。
2. 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れ、火にかけます。沸騰したら弱火にし、10分ほどゆでて、ざるにあげます。鍋の湯はすべて捨てます。
3. さつまいもを鍋に戻し、熱いうちにしっかりとマッシュします。◎を入れ、よく混ぜます。
4. フライパンに油を薄くひきます。2を10等分して平たい円形に成形し、フライパンに並べます。
5. 中火にかけます。両面とも2～3分ずつ、焼き色がつくまで焼きます。バターを追加して、表面にからめて完成です。



ほめるとは・・・

子どもは、ほめればほめるほどいいという育児アドバイスが多いと思いますが、**“こうするとほめられる”という事は“こうしないと叱られる”**という意味にもとらえられ、ほめすぎると次もほめられるようにこうしなければと縛られてしまう事があります。子どもが自分の思い通りになった時に過度にほめ、思い通りにならなかった時に過度に叱ってしまうと、**ほめるも叱るも同じ意味になってしまうのです。ほどほどにさらっとほめるのがいい。**「できたからってそれほど大した事ではない。仮にできなかったとしても、それはそれでどうってことないんだ」と子どもに思わせてあげるとOK。**どんな時でも大好き**♥が伝わると自己肯定感がUPし、やってみたい！これいいな！と挑戦する気持ちが育れますよ♪

～参考資料 「ほめ方」「叱り方」「しつけ方」に悩んだら読む本～

ゆらの様子

☆9月8日に簡単ハンドワークがあり敬老の日のプレゼント作りをしました。「可愛い～」などの声が聞かれました♪



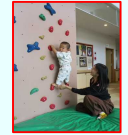
☆9月12日にお父さん集まれ～があり風船遊びをしました♪



☆9月14日に前髪カット講座がありました。みんな可愛い前髪になりましたよ♪



☆9月16日におでかけしようという事でいきいき健康センターに遊びに行きました。ゆったりと遊ぶ姿が見られました♪



☆9月24日28日は十五夜の製作をしました。足形をとり、2匹のうさぎが出来ましたよ♪



運動について



幼児期～小学校低学年までの時期に、たくさんの動きを経験し体の動かし方を知る事で、一般的に9～12歳の間に運動能力が飛躍的にあがり、神経系の発達がほぼ完成、動きの器用さを身に付けると言われています。その前の時期に色々な動作を経験して、様々な神経回路を形成している事が必要になってきます。

<幼児期に経験、習得しておきたい体の動き>

＊3～4歳ころ・・・体のバランスをとる動き・体を移動する動き

＊4～5歳ころ・・・用具など（ボール・鉄棒・平均台・マット・跳び箱・なわとび・etc.）を操作する動き

＊5～6歳ころ・・・体のバランスをとる動き・体を移動する動き・用具などを操作する動きをよりスムーズにできるようになるための複雑な動き。

この体の動きの習得は、「特別なスポーツをしなくてはいけない」という事ではなく、**外遊びなどの全身を使った遊びの中で身につける事ができます。**1日少しでも外へ出て体を動かしたり五感などの感覚を使う事は、今後の体作りや脳の発達にとても重要です！

戸外へ出て身体を動かしたり遊んでみてくださいね。戸外に中々出られないという場合は親子でハイハイ遊びやふれあい遊びなどを楽しんでOKですよ。