

まんまるキッズ 9月



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
プレイルーム開放
 9:00~12:00 14:00~16:00

令和6年 8月 28日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

プレイルーム裏庭でプールの準備をしていると「ミーンミーン」の合唱で蝉の敷地内で作業をしているようでした。目の前を特急で飛んで行かれることにもすっかり慣れた夏。抜け殻を拾うのも毎朝の楽しみのひとつでした。それにしても厳しい残暑。秋の虫たちの演奏会はまだまだかな、。



『楽しく学ぶ防災講座』 『敬老の日プレゼント作り』

日時: 2日(月) 10時~11時
 場所: プレイルーム
 講師: 特定非営利活動法人 明日のたね 防災士 丹治 亜香音 氏
 内容: 子育て中の防災 避難時について
 対象: 親子10組まで受付中
 * 講演会ではなく座談会の形式です。お子さんが遊びたくなったらそばにいるスタッフにお声をかけてください。

日時: 6日(金) 10時~11時
 11日(水) 11時半
 都合のよい時間にどうぞ
 場所: プレイルーム
 *6日は定員いっぱいになりましたので 締め切りました
 11日は写真にシールで飾りをつけてキーホルダーに入れます。
 裏面にはメッセージも入れられます。
 *キーホルダー代110円 いただきます。



9月・プレイルーム・カレンダー
 月曜~金曜 9:00~12:00
 14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2 『楽しく学ぶ 防災講座』	3	4	5 すくすくチェック	6 敬老の日 プレゼント作り	7
8	9	10	11 敬老の日 プレゼント作り	12	13	14
15	16	17	18 育児相談 ワイワイルーム	19	20 遊びの広場 秋	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 絵本の日	31 体操の日				

10月の予定 ちょっとおしらせ
2日(水) 秋のお散歩
 10時頃から下池の近くを散歩します。
 * 詳細は後日おたよりでお知らせします。
12日(土) 大山保育園運動会
 未就園児の競技に参加できます。
 * 詳細は来月にお知らせします。
16日(水) ヨガでリラックス
 時間: 10時~
 場所: 大山保育園分園ホール
 講師: 佐藤優美子 氏
 先着5名まで託児します。
19日(土) 離乳食試食会
 場所: 大山保育園本園
 時間: 10時半~
 講師: 大山保育園栄養士
 対象: 離乳食期の親子5組
 受付: 10月4日まで



今月の絵本 『ぶーぶーぶー』
 こかぜ さち文
 わきさかかつじ絵
 福音館
 言葉は至ってシンプル。が、シンプルでも幼い人たちの心に響く文は何度も何度も考え、作り直したものだと作者が講演会で話していたのには感銘を受けました。そしてまだぼんやりとしか見えていない赤ちゃんの視力に訴えるようなはっきりとした絵の車たち。赤ちゃんの立場になって読みたくなります。

ナースさとみの 元気の素 コーナー **その不調は貧血かも?!**

妊娠中は定期検診の血液検査で指摘され、貧血を意識しているママは多いと思います。しかし、出産後は子育てに奮闘する毎日。なんとなく体調がよくないな、、、と感じていながら、見てみぬふりをしていませんか? よくある貧血の症状は・・・

- ・肩こり
- ・息切れ
- ・眠気
- ・頭痛
- ・動悸
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・疲れやすい
- ・などです。

どうでしょうか? 子育て中であれば貧血でなくてもよくみられる症状が、実は貧血の症状にとってもよく似ているのがわかると思います。ですので、子育てによる疲れで不調だと思っていたら、実は貧血が進んでいた、ということが起こりやすいのです。また、ジワジワと進行した貧血の場合は、身体がその状態に慣れてしまい症状に自覚が持てない場合もあるので要注意です。原因が鉄不足によるものは血液検査をしないとわかりません。月経異常や体重減少、血便などの症状がある時には、ほかの病気が隠れている場合もありますので、自己判断せずに受診しましょう。



旬の味覚 **梨(なし)**

梨は夏の終わりから秋のはじめにかけてが旬で、一番甘みが増す時期でもあります。梨は水分ばかりというイメージがありますが、梨には便秘予防が期待できる「食物繊維」や「ソルビトール」などが含まれています。便秘がちな赤ちゃんには、離乳食に取り入れて適量食べさせてあげるようにしましょう。※たべすぎると下痢になるので注意! また水分が多いので風邪を引いてしまった時や夏バテして食欲がない時にも活躍しますよ。梨をジュースにして家族みんなで飲んでみてはいかがでしょう?

■ワンポイントアドバイス■
 梨は生でも食えますが、最初は加熱処理をすると安心です。

和梨も洋梨も基本的には同じに考えて大丈夫ですが、アレルギーは別なので、それぞれ少量から与えましょう。(「和梨が食べられたから洋梨もOK!」ではない)

初期 (5~6ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	完了期 (1歳~1歳半)
△	◎	◎	◎
果汁に	すりおろす	薄切り	

