





長雨とともに、慌てて衣替えされた方も多いのではないのでしょうか。30度を超える真夏日は10月まで続き、変わりやすい天候にお洗濯や寝室の室温調節にも頭を悩まされますね。

涼しくなってきたように感じますが、日中、子どもは沢山動いているので、大人よりも薄着で十分です。秋・冬のおすすめの服装は、動きやすく放熱しやすい「半袖Tシャツにズボン」を基本として、寒いときや外出時に長袖シャツやベストを重ねるなど脱ぎ着しながら調節できる洋服が便利です。特に季節の変わり目は、厚着をしがちですのでお子さんの遊び方や体の動きをよく観察してみてくださいね。

また、子ども自身が「寒い」「暑い」と感じることも大切です。小さなころから、「風が冷たくて寒いね」「たくさん動いて体が熱くなったね、一枚脱ごうか」など、大人のこまめな関りによって、少しずつ子ども自身が気付くようになりますよ。

お出かけの予定を立てなくなる時期ですね。日常の何気ない場面にも身につけられる習慣があります。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

果物や魚、いも、栗など、食材の変化からも秋を感じる季節です。センターでは園の給食の献立を見ることができます。旬の食材を取り入れた献立を参考にしてみませんか？センターの小窓からこども園の子どもたちの食事の様子をのぞくことができますよ。栄養士・保育士もおります。お気軽にご相談ください♪

### 大掃除のご案内

11月30日(土)

普段過ごしているセンターを、一緒に綺麗にしませんか？  
当日は園児の父兄も一緒に掃除します。  
ピカピカになった園舎に年神様をお迎えしましょう～♪



- \* みんなであそぼう:5日(火)10:30～  
北国分駅近くの堀之内公園で体操などをして遊びます。雨天時はセンターで行います。
- \* リラックスヨガ(要予約):1日(金)13:00～  
お子さんと一緒に参加できるヨガです。リフレッシュタイムにいかがですか？
- \* 心理相談(要予約):29日(金)  
橋本洋子先生(臨床心理士 公認心理師)がいらしてセンターで過ごします。  
お子さんのこと、ご自身のこと、ご家族のこと…なんでも結構です。1人1時間じっくり話しませんか？
- \* ホッとスペース(要予約):28日(木)  
お子さんの成長や発達が気になる方、ママ同士で情報交換しながら、ゆったり過ごせます。  
1歳を迎えたばかりで初めて午前遊びに来てみようという方、少ない人数で過ごしたいという方もどうぞご利用ください。

<お問合せ・ご相談・家族の近況・愚痴…何でもお気軽にどうぞ！>

☎047(373)0191

✉center.kazenotani@gmail.com