



萩市子育て支援センター

担当：恩村 真希子 ・ 刀禰 隆子

萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)

TEL 0838 (25) 4488

FAX 0838 (26) 1357

URL <http://hinomaruhoikuen.com/>

暑い中にもときおり涼しい風を感じるようになりました。少しずつ秋が近づいているのですね。今年の夏はいかがでしたか？支援センターにも日焼けした元気なお友だちが遊びにきてくれます。思い切り夏を楽しんだのでしょうか。

まだまだ残暑が厳しいです。夏の疲れもでますので、十分な睡眠をとり体調管理をして元気に過ごしましょう。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取りもどしましょう。

●まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

●光を浴びる

飽きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

●朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ1杯の牛乳を。



年齢別の活動を行います☆

★5日(月)
2・3歳児あつまれ！
お砂場あそび・どろんこあそびをします。
※汚れても良い服装
※先着10組 申込み 8/29まで

★12日(月)
1歳児あつまれ！
お砂場あそび・どろんこあそびをします。
※汚れても良い服装
※先着10組 申込み 9/5まで

★20日(火)
0歳児あつまれ！
赤ちゃん用のおもちゃを作りましょう
※先着8組 申込み 9/12まで

＜時間＞
3日とも 10:30～11:30

9月の行事・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 (お休み)
4 (お休み)	5 ★	6	7 日の丸保育園 秋元会	8	9 ★	10 (お休み)
11 (お休み)	12 ★	13	14	15	16 ☆	17 (お休み)
18 (お休み)	19 (お休み)	20 ★	21	22 (お休み)	23 ★	24 (お休み)
25 (お休み)	26	27 ★	28	29 ★	30	

(☆印…行事 ★印…イベント)
行事・イベントのない日もセンター開放&園庭開放しています。
いつでも遊びにきてください♪

★9日(金) リズムであそぼう

(10:30～11:15)

支援センター職員による恒例のリズムあそびです
親子で体を動かしてしっかり気分転換しましょう♪
※申込み 9/2まで

★16日(金) 子育て誕生会

(10:30～11:30)

7・8・9月生まれさんの誕生会、みんなでお祝いしましょう
職員劇は11月に延期です 今回は保育園児の発表を見てもらおうと思っています お楽しみに！
※申込み 9/9まで

★23日(金) 親子でクッキング(あおむし)

27日(火) " (ちようちょ)

(10:30～12:30)

今月のクッキングは「手作りふりかけでおにぎりの会」です
ふりかけ作りにチャレンジしてみましょう(o^-^o)
※申込み 9/16まで 両日ともに先着8組
※親子ともにエプロン・三角巾・おかずのみ持参

★29日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています
時間は自由なので好きな時間にお越しください
(9:00～14:00) ※予約不要

