むつみだより

平成30年10月号 №230 母子生活支援施設

仙台むつみ荘



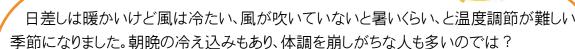
高く広がる空に鱗雲が浮かび、いつのまにか日が落ちるのも早くなり、 秋の深まりを感じさせます。

さて、秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」と言いますが、 行楽のシーズンでもありますね!今月は、子ども会主催の秋休みを利用 とした施設外活動や、ひよこ組主催の遠足、親子で参加する芋煮会など 行事が盛りだくさん!!

特に、「食欲の秋」の芋煮会は、職員やお母さん方はもちろん、子ども 達も一緒に芋煮を作り、みんなで一緒に食べるむつみ荘の主要イベント の 1 つです。調理しながらおしゃべりも出来、お母さん方にとっては触れ 合いの場にもなり、毎年大好評!!今年もたくさんの参加をお待ちして います♥



-しっかり予防しよう! [🗐



そろそろ、インフルエンザやノロウィルスなどが流行り始める季節ですね。"予防"は万 全ですか?ここで、簡単に出来る予防術をお教えしましょう!!

1. 栄養と休養を十分に取る。

バランスの良い食事と、早寝早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

2. 適度な室温と湿度を保つ。

ウィルスは寒くて湿度が低いところが大好き!ストーブやエアコンを上手く使って快適 な室温を保ちつつ、加湿器などを使って部屋の湿度を 50~60%以上にしましょう。加湿 器が無い場合は、濡れたタオルを干すだけでも効果あり!!

3. 手洗い、うがいをしっかりと。

うがいで喉の乾燥を防ぎ、手を石鹸であらう事で接触感染を防ぎましょう。

4. 人混みを避ける

ウィルスのほとんどは人から人への感染です。人混みを避ける事が予防に繋がりま す。しかし、買い物やバスの移動など避けられない場合も…。その際は、マスクをして感 染を防ぎましょう。

9月16日(日)、親子日帰り旅行で蔵王こけし館、蔵王とても気に入ったようで、帰宅してからもずっと大事に持 えぼしリゾートへ行ってきました。

た。バスの中では職員によるお楽しみのレクリエーショー色を楽しみました(山の天気は変わ エーションでは「アニメのセリフ当てクイズ」や「口笛イー姿もありました。 た。

ぞれに味があって、可愛いこけしが出来上がりましたよ。 様でした。

っていた子もいました。

連日の不安定な天気でどうなる事かと心配しました えぼしリゾートでは皆で一緒に昼食の芋煮をお腹いっぱい が、当日は天気に恵まれ暑い位の日帰り旅行となりまし 食べ、自由時間にはゴンドラに乗り、標高 1100mからの景

ンが行われ、ビンゴ大会では次々とビンゴになる大人達変わりやすく、あっという間に霧で一面真っ白になってし を尻目に、びっくりする程揃わない小学生…。どうにか全 まいましたが…)。蔵王のキャラクター『ざおうさま』が可 員ビンゴになり、ホッとする大人達でした。後半のレクリー愛らしく、『ざおうさま』が描かれたゴンドラを選んで乗る

ントロクイズ」が行われ、終始にぎやかな車中となりまし その他ゲレンデの遊び場で遊んだり、ゴーカートやふわ ふわのプレーランド等で沢山遊びました。

こけし館ではこけしの絵付け体験を行い、世界に一つ 帰りの車中はもちろん皆さんぐっすり…。怪我や事故も だけのオリジナルのこけしが出来ました。みなさんそれ無く、楽しい一日を過ごせて何よりでした。皆さんお疲れ

-10 月の予定

- ・秋休み企画(子ども会)
- ・秋の遠足(幼児世帯対象)
- 芋煮会
- -実習生のお知らせ-
- ・仙台こども専門学校



