

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

しっかり予防しよう！！



日差しは暖かいけど風は冷たい、風が吹いていないと暑いくらい、と温度調節が難しい季節になりました。朝晩の冷え込みもあり、体調を崩しがちな人も多いのでは？

そろそろ、インフルエンザやノロウイ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。

ウイ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

ウイ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。



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♡



日帰り旅行

9月16日(日)、親子日帰り旅行で蔵王こけし館、蔵王えぼしリゾートへ行ってきました。

連日の不安定な天気でどうなる事かと心配しましたが、当日は天気に恵まれ暑い位の日帰り旅行となりました。バスの中では職員によるお楽しみのレクリエーションが行われ、ビンゴ大会では次々とビンゴになる大人達を尻目に、びっくりする程揃わない小学生…。どうにか全員ビンゴになり、ホッとする大人達でした。後半のレクリエーションでは「アニメのセリフ当てクイズ」や「口笛イントロクイズ」が行われ、終始にぎやかな車中となりました。

こけし館ではこけしの絵付け体験を行い、世界に一つだけのオリジナルのこけしが出来ました。みなさんそれぞれに味があって、可愛いこけしが出来上がりましたよ。

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っていた子もいました。

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食べ、自由時間にはゴンドラに乗り、標高 1100mからの景色を楽しみました(山の天気は変わりやすく、あっという間に霧で一面真っ白になってしまいました…。)蔵王のキャラクター『ぞおうさま』が可愛らしく、『ぞおうさま』が描かれたゴンドラを選んで乗る姿もありました。

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。

帰りの車中はもちろん皆さんぐっすり…。怪我や事故も無く、楽しい一日を過ごせて何よりでした。皆さんお疲れ様でした。

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

