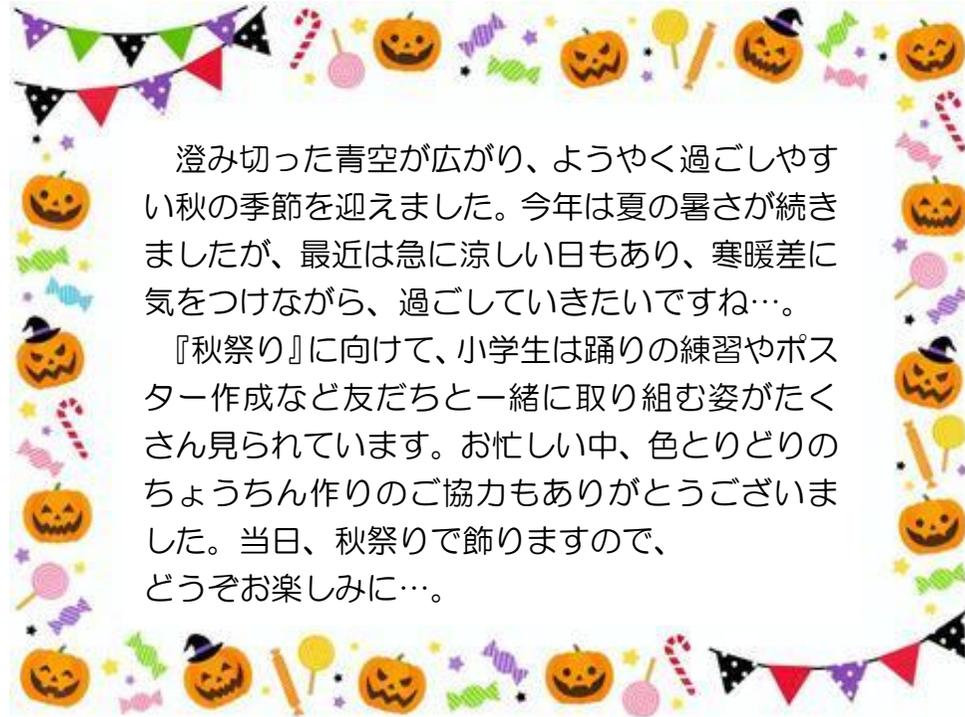


むつみだより

令和6年10月号 No.300
母子生活支援施設
仙台むつみ荘



澄み切った青空が広がり、ようやく過ごしやすい秋の季節を迎えました。今年は夏の暑さが続きましたが、最近は急に涼しい日もあり、寒暖差に気をつけながら、過ごしていきたいですね…。

『秋祭り』に向けて、小学生は踊りの練習やポスター作成など友達と一緒に取り組む姿がたくさん見られています。お忙しい中、色とりどりのちょうちん作りのご協力もありがとうございました。当日、秋祭りで飾りますので、どうぞお楽しみに…。

わらべうた

宮城わらべうたの会の小原先生を講師に迎え、乳幼児世帯を対象にわらべうたがありました。参加した子どもたちは「かんぶかんぶ」という首を振る動きや、手を振る動作の「てんこてんこ」を見て可愛く真似しようとしていました。「かんぶかんぶ」ができるようになると首を振って「イヤイヤ」をして『嫌なことはイヤ』と言える子になるそうです。「ぎっちょぎっちょ」というお手玉遊びにも興味津々でお手玉を叩いてみたり、お母さんに頭に掛けてもらったものを、歌に合わせて落としてみようとしたり、初めての遊びを楽しんでいました。わらべうたを通して触れ合って遊ぶ大切さや、怪我をしない丈夫な体を作ることを教えていただきました。これからの子育ての中で取り入れながら、親子で一緒に遊んでいけるといいですね…。

- 秋祭り … 全世帯対象
- 総合防災訓練… 全世帯対象
- 秋休み企画 … 小学生対象
- 振替企画 … 小学生対象
- ハロウィン … 子ども全員対象

・実習生が入ります。
9/30 (月) ~ 10/11 (金)
よろしくお願いします



P146-07.docx

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく！」

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

むつみファーム



今年のむつみファームは、いちご・きゅうり・なす・トマト・スイカ・じゃがいも・枝豆・さつまいも・ピーマンの9種類の苗を植え、8月末には、初めて小玉スイカを収穫！切ってみたら、おいしそうに赤く色づいていて、みんなで一緒に食べたり、サマーキャンプではきゅうりとなすでおしんこを作ったりと豊作の夏となりました。先月はじゃがいもで『いも餅』のクッキングに挑戦。茹でたじゃがいもをつぶし、コーンとチーズを中に入れハートや丸など、みんなで各々好きな形にしてバターで焼き、美味しくいただきました。次はさつまいもの収穫が控えています…楽しみですね♪

目の愛護デー

10月10日の数字を横にすると…
目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりすると、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決める、目によい物を食べる、体を動かすなどして目を大切にしましょう。

