

# 11月

## つばさ つばさ子育て支援センターだより

2023年11月号

住所 山形市幸町11-3 (つばさ保育園内) 電話 023-634-6253  
 【開所時間】 月～土 9:00～12:00、13:00～16:30  
 【電話相談】 月～土 8:30～17:00

朝晩ひんやりと冷え込み、秋の深まりを感じる季節になりました。一日の寒暖差が大きいと、体調を崩しやすくなります。冬に向けて、規則正しい生活を心がけ、風邪などに負けない体作りを心がけましょう。

支援センターは、初めてご利用のお父さんやお母さん、ねんねの赤ちゃんも大歓迎です！山形市の方も、山形市以外の方もご利用できます。同じ子育て中のお母さんやお父さん、職員とおしゃべりをしてほっとした時間を過ごしませんか？お待ちしております。

### 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 「つくってみよう」キット配布開始	2	3 文化の日 休み	4
5 休み	6	7	8	9	10	11
12 休み	13	14	15	16 誕生会 11:30～	17	18
「のびのび週間」 身体測定9:00～16:00 ♡0歳児のお子さんは、バスタオルをお持ちください						
19 休み	20	21 親子でわくわくリトミック ①10:00～ ②11:00～	22	23 勤労感謝の日 休み	24 お遊戯室で遊ぼう 11:15～	25
26 休み	27	28	29 保健師さんとお話しませんか 10:00～12:00	30		

### つくってみよう！

11月は「秋の吊るし飾り」です。お花紙を丸めて、大きなきのこのかさを水玉模様にし、きのこやどんぐりやいちごの葉をひもにつけて飾って下さいね。ご希望の方は職員までお声がけください。センターでも作ることができます。  
 ※ブログに載っていますのでご覧ください。

### 🌸11月生まれの誕生会🌸

11月16日(木) 11:30～  
 予約期間…11月1日(水)～15日(水)  
 ☆事前に手形を押しますので、ご予約後、職員にお知らせください。  
 ☆誕生カード用に、お子さんの写真(横版)があればお持ちください。

### 🎮お遊戯室で遊ぼう🎮

11月24日(金) 11:15～ 抽選16組  
 予約期間…11月6日(月)～16日(木)  
 【持ち物】水分補給の飲み物、内ズック(必要な方)  
 (外ズックを洗った物でも、裸足でも大丈夫です。)  
 ☆保育園の遊戯室を開放します。走ったり、キッズカー(足蹴り車)に乗ったり等して楽しみましょう。

### ♪親子でわくわくリトミック♪

11月21日(火) 抽選各8組  
 予約期間…11月6日(月)～13日(月)  
 講師…深瀬尚実氏  
 (リトミック研究センター認定講師)  
 ① 歩ける(歩行が安定している)お友達 (1歳～) 10:00～10:50  
 ② 歩き始める前、歩き始めたばかりのお友達 (0歳～概ね1歳) 11:00～11:50  
 【持ち物】バスタオル、水分補給用の飲み物  
 ☆優しい音色と歌声にあわせて、お子さんとふれあい、体を動かしてみませんか♡

### ☆保健師さんとお話しませんか☆

11月29日(水) ①10:00～10:20  
 ②10:25～10:45 ③10:50～11:10  
 ④11:15～11:35 ⑤11:40～12:00  
 予約期間…11月13日(月)～21日(火)  
 抽選各時間1組(参加可能な時間を複数選択可、参加は各時間帯1組です。)  
 ☆子育てで日頃、悩んでいること、聞いてみたいこと、気になることなどを、お子さんを遊ばせながら個別に保健師さんに相談してみませんか♪  
 ☆気軽に参加して下さいね♪お待ちしております！

つばさ子育て支援センターでは子育て支援Web予約サービス「ジモイク」でもイベントの掲載をしています。太枠線内イベントのご予約は「ジモイク」での会員登録が**必要です。会員登録・予約はこちらから**



### 👕薄着の習慣を身につけよう👕

子どもは動きが多く、汗もかきやすいので、厚着で汗をかき汗が冷えると、風邪をひく原因にもなります。薄着で過ごすと、皮膚が外気に触れ、寒さを感じることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。風邪をひきにくい体づくりができます。**目安として、大人より1枚少なく、**下着は半そでかランニングにし、上着で調節します。**寝ていることが多い月齢**では布団をかけている以外の状態では**大人プラス1枚にします**。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着る方が、空気の層ができて暖かくなります。温度調節もしやすいですね。

### 👉ご利用時のおねがい👉

- ・支援センターをご利用の際は、入り口左側のインターホンでお知らせください。
  - ・予約制ではありません。利用人数が多い場合は、玄関にお知らせを出してセンター室の規模に応じた利用人数にさせていただく場合があります。
  - ・発熱、咳、鼻水、下痢、嘔吐等、風邪症状や体調がすぐれない方はご利用をお控えください。
  - ・受付時、子育て支援センター利用者名簿の記入にご協力ください。
  - ・施設内での飲食はお控えください。ただし、水分補給はこの限りではありません。
- ☆支援センターの予定については、随時、すくすくネット、ジモイク等でお知らせしていきます。