ニコニコだより

10月・11月号　石川子育てサロン　47-6586

暑かった夏も終わり、朝晩は肌寒さを感じる季節になってきましたね。

この季節は一日の寒暖差が大きいため、体温調節が難しく、風邪をひきやすい季節です。外と室内での温度差も大きく、寒いからとつい厚着になりすぎて汗をびっしょりかいてしまったり、日中の暑さで薄着になってしまい寒くなってしまったり。大人も子どもも、気温や天候に合わせて調節できるように着脱できる上着を上手に活用するなど、風邪を引かないように過ごしたいものですね♪

10月の予定

	午前 10:00～11:30	午後13:30～15:00
1	（金）２歳児以上自由開放	リラックスタイム（予約制）
2	（土）	
3	（日）	
4	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
5	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
6	（水）２歳児自由開放	自由開放
7	（木）自由開放（年齢制限なし）	自由開放
8	（金）０歳児自由開放	リラックスタイム（予約制）
9	（土）	
10	（日）	
11	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
12	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
13	（水）２歳児自由開放	自由開放
14	（木）０，１歳児自由開放	自由開放
15	（金）リラックスタイム（予約制）	リラックスタイム（予約制）
16	（土）	
17	（日）	
18	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
19	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
20	（水）２歳児自由開放	自由開放
21	（木）自由開放（年齢制限なし）	自由開放
22	（金）０歳児自由開放	リラックスタイム（予約制）
23	（土）	
24	（日）	
25	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
26	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
27	（水）２歳児自由開放	自由開放
28	（木）０，１歳児自由開放	自由開放
29	（金）リラックスタイム（予約制）	リラックスタイム（予約制）
30	（土）	
31	（日）	

ミニこうえんかいのおしらせ

昨年度に引き続き石川子育てサロンでは、コロナウィルス感染予防の観点から、極力講師を招かずに楽しんでいただけるように考慮し、毎月のミニ講演会を開催しておりました。

今年度も緊急事態宣言の発令や市内の感染状況をふまえ、予定していた内容や日程の変更・調整をしながらの開催をしているため、皆様への周知が遅くなるなど、大変ご迷惑をお掛けしております。

１０月のミニ講演会も下記の通り開催を予定しておりますので、参加をご希望の方や詳細について知りたい方はお気軽に指導員におたずねください。また、１１月のミニ講演会につきましては、決まり次第、ポスター等を掲示し、指導員からお知らせをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

10月のミニ講演会

10月29日(金)　10:00～11:30

「へんしん！ハロウィン☆」※先着４組(申し込み順)

変装してサロンに遊びに来てくれたともだちにはうれしいおみやげがあります♪

○コロナウィルス感染症の影響により、大変ご迷惑をおかけしますが、引き続き、時間短縮と人数制限を設けての利用とさせていただいております。
○上記の人数制限の影響もあり、今年度の現時点においてサークル利用希望の方は集まっておりません。それに伴い、火曜・水曜午前（１歳児・２歳児）のサークル利用希望の方が集まるまでは、火曜日が１歳児・水曜が２歳児の自由開放とさせていただいております。

☆おすすめ　えほん☆

『な～で　なで』

作・絵　かしわら　あきお

動物さんや、おうちにある色々なものを　な～で なで。「な～で なで」をすると どうなるのかなぁ？言葉に合わせて手を動かし、親子で楽しく遊べる絵本です。

☆サロン利用について☆

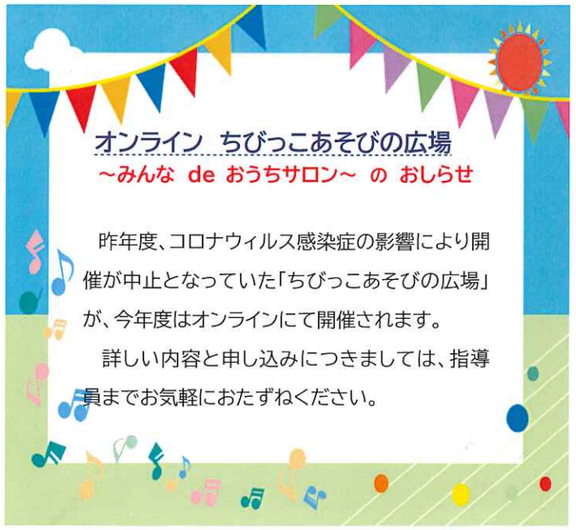
皆様もご存じの通り、８月から９月にかけても新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止による緊急事態宣言が北海道内に発令されました。

以前からもお伝えさせて頂いている通り、石川子育てサロンは園との共有スペースが多く、万が一、サロンを利用される方からコロナの感染者が出た場合、保育園をも休園しなければならない状況になることが十分に考えられます。

サロンを利用される際の検温はもちろん、咳や鼻水など、普段とは異なる体調の変化がある時にはご利用を控えていただくようお願いいたします。また、そのような症状で病院を受診された場合も、症状が治まるまではご利用をお控えください。

なお、市外への帰省や旅行などで市内を出られた方も（ご一緒にお住まいのご家族の出張等も含め）、２週間様子を見てからのご利用をお願いしております。

ご不便をおかけいたしますがご協力をお願いいたします。



11月の予定

	午前 10:00～11:30	午後13:30～15:00
1	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
2	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
3	（水）文化の日	
4	（木）自由開放（年齢制限なし）	自由開放
5	（金）２歳児以上自由開放	リラックスタイム（予約制）
6	（土）オンラインちびっこ遊びの広場	
7	（日）	
8	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
9	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
10	（水）２歳児自由開放	自由開放
11	（木）０，１歳児自由開放	自由開放
12	（金）０歳児自由開放	リラックスタイム（予約制）
13	（土）	
14	（日）	
15	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
16	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放
17	（水）２歳児自由開放	自由開放
18	（木）自由開放（年齢制限なし）	自由開放
19	（金）リラックスタイム（予約制）	リラックスタイム（予約制）
20	（土）	
21	（日）	
22	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
23	（火）勤労感謝の日	
24	（水）２歳児自由開放	自由開放
25	（木）０，１歳児自由開放	自由開放
26	（金）０歳児自由開放	リラックスタイム（予約制）
27	（土）	
28	（日）	
29	（月）自由開放（１歳児～）	もぐもぐ（お休み中）
30	（火）１歳児自由開放	０歳児自由開放

旬のかぼちゃを食べよう♪

かぼちゃは実にも皮にも栄養がぎっしり！たまった夏の疲れが出がちなこの時期にぴったりの食べ物です。美味しいだけでなく、疲労回復・免疫力の向上・便秘の改善・血流の改善など、たくさんの健康効果が期待できるそう。

特に、捨ててしまいがちなワタや種に栄養がたっぷりふくまれているそうで、種は電子レンジで乾燥させ素揚げにして食べたり、ワタは電子レンジで加熱してかぼちゃ団子にして食べたり、工夫をすることで丸ごと食べられちゃうすごい野菜なんですよ♪