



えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

気持ちのいい秋の天気が続いていますね。いもほりやどんぐりひろい、バッタ捕りなど秋ならではの活動もたくさんできましたね。夕方になるときれいな夕日が見え、それからの日暮れのはやさにさみしさとともに気忙しいを感じます。

だんだん寒くなり、からだもこころも縮こまりそうですが、みんなの笑顔と元気のパワーで跳ね飛ばしていきましょうね。

月	火	水	木	金
	3 文化の日	4 わらべうた	5 小児科診察	6 整形診察
【保育活動】 みんな だんだん リズムにのって～				
9	10 親子マッサージ	11	12 ST 小児科診察	13 整形診察
【保育活動】 みんな おおきくなったね☆				
16 身体測定→	17 わらべうた	18	19 小児科診察	20 誕生日会 見え方相談 整形診察
【保育活動】 みんな 何ができるかな??				
23 勤労感謝の日	24	25 ST	26 親子マッサージ 小児科診察	27 整形診察
【保育活動】 みんな からだじゅう ぽっかぽか♪ (~30日)				
30				
【保育活動】 				

12月の予定

わらべうた 2, 15日
 親子マッサージ 9, 22日
 見え方相談 15日
 ST 17日
 JFEもちつき 4日
 クリスマス会 24日



“ほっとたいむ”はじめます

少しずつ風が冷たくなり、寒さを感じる季節になりました。今年も昨年好評だった“ほっとたいむ”を11月からはじめまようと思います!!

9:30～ 訓練室にて
足湯や、ホットパック、アロママッサージなど
(足湯は準備の都合上、9:45を過ぎたらできませ
ん)

からだを温めることで、脳が目覚め活動できるからになります。しっかり遊ぶためには、しっかりと起きて遊べるからだをつくることと、朝ごはんをしっかり食べて脳に栄養を与えることが大切です。(だからといって甘い砂糖たっぷりの朝ごはんでは、血糖値はぱっと上がった後すぐに下がってしまっ、集中力がなくなってしまったり、ホルモンを調節するために内臓の負担がかかったりするので要注意ですよ。)くすのき園に登園して、まずからだを温めて、しっかり遊べるからだづくりをしましょう。

足湯の効果をいくつかお伝えします。
 ・足を温めれば全身の血行がよくなって、内臓(とくに腹部)への血流量も増えるので、血流によって細胞のひとつひとつに栄養分を届けることができます。また、その血流にいらなくなった老廃物を排出することができます。
 ・熱を作り出すことに一生懸命な肝臓のはたらきを補助することで、肝臓がそれ以外の働きをしやすくなります(老廃物の解毒や免疫力のアップ、糖質やたんぱく質や脂質を分解して、作り変えたり貯蓄するなどたくさんのはたらきをしています)。
 ・その結果、冷え症、肩こり、足のむくみ、筋肉痛、倦怠感、不眠、低血圧、ストレス、花粉症などの症状の緩和も期待できます。

11月生まれのおともだち

2日 はなもと ひろとくん
4さい

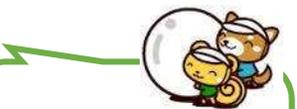
お知らせ

- ・11月30日から川崎医療短期大学より保育実習生が2名来ます。
- ・12月7日に川崎医大短期大学より重松先生がアドバイザーとして来られます。
- ・懇談も引き続き行いますので、よろしくお願ひします。

お願い

風邪などをひくことが多くなる季節です。体調のすぐれない時は無理をせずに休養してください。また、くすのき園は集団生活をする場であることをご配慮ください。よろしくお願ひします。

今月の一枚



うんどうかい
ちからいっぱい
がんばったよ

