

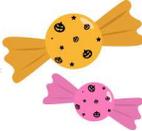
10月えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

風が涼しくなり、すっかり秋の風情の今日この頃ですね。
風に吹かれてドングリがころりと落ちてくると、そろそろ外に出ているような秋を探しに出かける楽しい時期がきたなとワクワクします。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、気をつけて元気に登園してくださいね。

10月の予定

月	火	水	木	金
3 運動会予行	4 ST	5 館内総合訓練	6 午前療育 (給食あります)	7 運動会 (給食ありません)
【保育活動】 運動会を楽しもう				
10 	11	12 親子マッサージ	13 小児科診察	14 整形診察
【保育活動】 からだを動かして遊ぼう				
17	18 わらべうた	19	20 ST 小児科診察	21 整形診察
【保育活動】 秋を探しにいこう				
24 わらべうた	25 親子マッサージ	26	27 見え方相談	28 整形診察
【保育活動】 秋を見つけにいこう (~31日)				
31				
【保育活動】 				

11月の予定

わらべうた	15日、24日
親子マッサージ	4日、28日
ST	2日
見え方相談	18日
交流保育(老松保育園)	7日
日曜参観	13日
(14日は振替休園になります)	



お知らせ

- ・後期懇談を随時行っていきます。日程は追って相談させていただきます。よろしくお願いします。
- ・小児科定期検診を行っていきます。
- ・10/17~吉備国際大学より1名、10/31~岡山県立大学より1名、保育実習に来ます。よろしくお願いします。
- ・11/7の交流保育は、園からバスで老松保育園まで行き、一緒に自由遊びをして過ごします。保育園の雰囲気を実際に体験できます。希望の方は、出席予定表に欄をもうけていますので、記入してください。

10月生まれのおともだち

なかしま かなさん
7日 4さい

♪おめでとう♪



今月の写真



今年もブドウが豊作です!!(園児制作)

あたらしいおともだち

たかはし かなたくん 2さい



“冷えとり”のお話①

先日、倉敷美観地区であった“冷えとりのお話会”に参加してきました。
“冷えとり”を考案された進藤義晴先生の次女、進藤幸恵さんのお話でした。
“冷え”と“冷え症”とは違って、“冷え”は上半身と下半身の体温差のことで、内臓の集まる上半身は37℃程あるのに対して、内臓の少ない下半身は31℃程と常に約6℃の温度差があるとのこと。温度差があると血液の巡りが悪くなり、からだの中に毒(ゴミ)を貯めこむことになり、また、同時に気の巡りも悪くなって、気分が沈みがちになったり、イライラしたり、思いやりがなくなったり、けちになったり、感情や性質にも影響がでできます。

からだから毒を出すためには、まず、毒を出せるからだにしていけることが大切で、そのためには上半身と下半身の温度差をなくして、血液の流れや気の巡りをよくしていくことが大切だということです。反対に言うとそれだけをしていけば、からだは良い方向へ向かっていくと断言されていました。
ではどうするかというと、下半身を温かくして、上半身を涼しくすることが基本になります。
半身浴に20分以上入る、湯たんぽを使う、靴下を重ねて履くなどの方法があります。いつもお風呂に入っている状態をつくるといえばわかりやすいかもしれません。(この日の先生は、靴下を22枚重ねて履いていました!!)

毒が出せる状態になったからだは、毒出し(なんかこわい言い方ですが)を始めます。毒出しの症状は人によって違って、咳や鼻水、皮膚炎、鼻出血などの目に見えることだけではなく、頭痛や疲れやだるさなどの反応でからだを休ませようと働くこともあります。少し、しんどい状態になってしまいますが、からだの中に溜まった毒を出しているんだとポジティブに考えると乗り越えていけると教えてもらいました

Ns.A.R

