



えんだより

倉敷市くすのき園 086-429-1391

秋が深まり山々も紅に染まってきました。天気の良い日には、外に出て秋の深まりを感じられるといいですね。気温が下がり、空気が乾燥して風邪をひきやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて、栄養満点の食事を摂って体調を整えましょう。

月	火	水	木	金
	1	2 ST	3 文化の日 	4 親子マッサージ 整形診察
【保育活動】 いもホーレホレ				
7 交流保育	8	9	10 小児科診察	11 災害訓練 整形診察
【保育活動】 13日 日曜参観（詳細は別紙でお知らせします） 秋のものいっぱい				
14 振替休園日	15 わらべうた	16	17 小児科診察	18 見え方相談 整形診察
【保育活動】 もうすぐ冬ですね～				
21 身体測定→	22	23 勤労感謝の日 	24 わらべうた	25 整形診察
【保育活動】 感謝をこめてありがとう				
28 親子マッサージ	29 誕生日会	30 もちつき		
【保育活動】				

12月の予定

わらべうた 2日 21日 親子マッサージ 6日 22日
見え方相談 21日
ST 2日 クリスマス会 20日
重松先生来園 12日

お知らせ

- ・引き続き懇談を行いませんのでよろしくお願いします。
- ・11月7日に老松保育園で交流保育があります。くすのき園からバスに乗って行き、遊びます。希望の方は、出欠予定表に欄を作っていますので○を記入して下さい。
- ・11月30日にJFEさんのご厚意でふじ園合同でもちつきがあります。開始時間が早いので、10時前にはもちつきが終わってしまうこともありますので、迫力のあるもちつきが見たい、やってみみたい方は、少し早めに登園して下さい。ついたおもちは皆で丸めます。
- 【持ち物】汚れてもいい服装またはエプロン、三角巾、マスク 防寒着
- ・11月30日から12月11日に川崎医療短期大学生が保育実習に来ます。

～Hot time プチ はじめます～

寒くなり風邪をひきやすい時期になりました。少しでも風邪に負けない身体作りをしていきましょう。

身体の抵抗力を高めるために必要なことは……

- ・睡眠（生活リズムを整える）
- ・栄養（バランスのよい食事）
- ・運動（新陳代謝を高め抵抗力をつける）

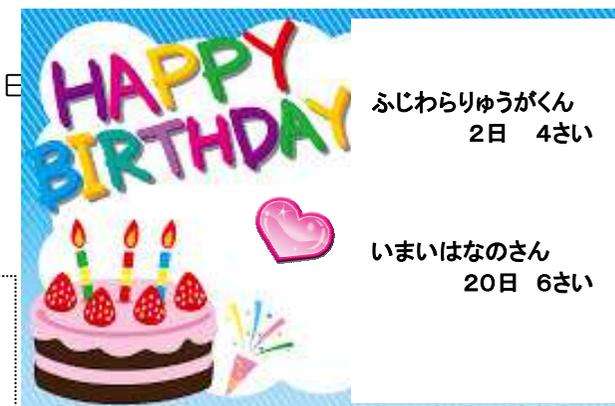
くすのき園でもお子さんの身体作りをしていきましょう。体をあたためることは動くための準備運動になったり、しっかり目覚めさせてくれたりします。からだの免疫力が一番働くのは体温が37度前後とされています。しっかりと身体を動かしたり、マッサージ、ストレッチなどをして身体を温めましょう。

少し早めに登園して10時までの間に、お母さんと一緒にマッサージ、ストレッチを目的にいきいき体操などをしてみませんか。（保育室で）ホットパックの準備をしますので必要な方は声をかけて下さい。

せっかく身体が温まった後は冷えない様に靴下を重ねて履くなどして保温してあげて下さいね。

10時からは自由遊びになります。

足湯ができるようになったらお知らせします。



今月の一枚

第43回
運動会がんばりました。



みんなパラバルーンが
大好きです

