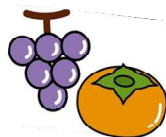




えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

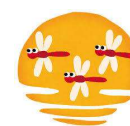
長い雨が続く秋の始まりですね。まっさおな青空の下、みんなで一緒に散歩に行って、ドングリや葉っぱを拾ったり、大きく育ったバッタやカマキリを捕まえたりしたいなあと思っています。寒くなる前のこの季節を大事にして、たくさんの発見や驚きをたくさん探しましょうね。

月	火	水	木	金
1 運動会予行①	2	3 小児科診察 ST	4 AM療育	5 運動会
【保育活動】 うんどうかいだよ!!リズムに乗って!				
8 体育の日	9	10 小児科診察 モーヴコンサート	11 親子マッサージ	12 整形診察
【保育活動】 体を使って!!				
15 身体測定→	16 わらべうた	17 小児科診察	18 消防訓練（全館）	19 整形診察
【保育活動】 秋の自然にふれて♪				
22	23 親子マッサージ	24 小児科診察 見え方相談	25 ST 誕生日会	26 整形診察
【保育活動】 みんなと一緒に!!				
29 わらべうた	30	31 小児科診察		
【保育活動】 みんなと一緒に!! PART II				



11月の予定

わらべうた 14日、20日
ST 7日、29日
見え方相談 30日
親子マッサージ 5日、22日
日曜参観 11日(午前のみ、給食なしです)
(12日は振替休園になります)
重松先生 来園 2日



秋の乾燥から「肺」と「肌」を守ろう!!

秋は「心も体もだんだんと落ち着けて、冬に向かって準備をする季節」で、8月7日の立秋から11月7日の立冬までの間の事を言います。
秋の前半は、体に溜まっている熱を追い出すためにしっかりと汗をかいて、後半はあわただしく過ごさずに体をじんわりと温めて、夏の暑さで失った体力を補っていきましょう。

秋は「乾燥」の季節と言われています。
特に、呼吸で乾燥した空気を吸い込む「肺」はとても乾燥に弱い臓器で、中医学では鼻・喉・気管支・肌も肺の一部と考えられています。
ケホケホ・コンコンという咳や夜中になると咳き込む、喉が痛い、鼻が乾燥する、声が出にくい、肌がカサカサするなどは肺の乾燥の症状です。大腸の乾燥も招いて、便秘がちになったり、コロコロ便が出たりすることもあります。
また、肺は「水のめぐり」を調整しているので、肺が不調になると水のめぐりが悪くなり、水が必要なところは乾燥して、滞った水が溜まっているところにはむくみが出て、鼻水や鼻づまり、痰が増えたり、汗が出なかったり出すぎたりすることもあります。

体や肺をしっかりと潤すために食べ物の力を借りましょう。

・体を潤わしてくれる食べ物

黒豆、山芋、ほうれん草、にんじん、かぶ、豚肉、卵、プリン、チーズ、ヨーグルトなど

・肺を潤わしてくれる食べ物

山芋、れんこん、オレンジ、みかん、りんご、はちみつなど

・咳を止めてくれる食べ物

かぶ、しょうが、梨、梅、はちみつ、オリーブオイルなど

・痰がたくさん出るときに

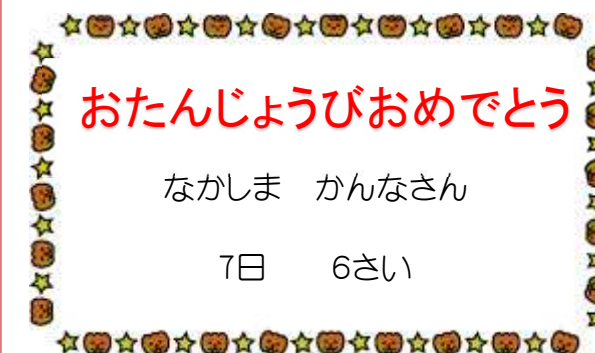
豆乳(スープなどで温めて)、玉ねぎ、りんご、梅、梨など

しょうがやねぎや黒砂糖を使って体を温めて体内の水のめぐりをよくすることも効果的です。



お知らせ

・10/1～5に介護体験の学生が2名来ます。よろしくお願いします。
・10/10 福祉プラザのデイサービスセンター主催の「モーヴコンサート」に参加させていただきます。この日は直接福祉プラザに行くようになります。(別紙参照)
・10/10に予定していた親子マッサージは11日に変更します。
・10月下旬より個別懇談を行います。日程は後日調整させていただきます。



おたんじょうびおめでとう

なかしま かなさん

7日 6さい

今月の写真

おいしそうなピザが
焼けましたよ～
(園児制作)



これから迎える寒い季節に向けて、ホットタイムの時間を使って、お子さんのレッグウォーマーや腹巻を作りませんか？

持参品: 好きな毛糸(中細～並太ぐらい)
牛乳パックやガムテープの芯
割りばし(先が少し細くなっているのが使いやすいです)

※わからないことがあれば三村、赤木まで