



# えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

秋が深まり、山々の紅葉が始まってきました。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 重松先生来園 整形診察
【保育活動】 天気の良い日は戸外へ出かけることもあるので、バギー・上着の準備をお願いします やっぱりねえ～				
5 親子マッサージ 災害訓練	6	7 ST 小児科診察休診	8	9 整形診察
【保育活動】 11日 日曜参観（詳細は別紙でお知らせしています） どんなおとがすき？ ～イモ♡イモ♡イモ♪～				
12 振替休園日	13	14 わらべうた 小児科診察	15	16 整形診察
【保育活動】 あなたの おとしは おいくつ？				
19 身体測定→	20 わらべうた	21 小児科診察	22 親子マッサージ	23 勤労感謝の日 
【保育活動】 秋は深まってまいりました				
26	27 誕生日会	28 小児科診察休診	29 ST	30 見え方相談 整形診察
【保育活動】 いよいよ冬でございます 				

## 12月の予定

わらべうた 10日18日 親子マッサージ 4日 19日  
 見え方相談 27日 もちつき 決まり次第お伝えします  
 ST 18日 クリスマス会 21日

### お知らせ

- ・引き続き懇談を行いますのでよろしくお願いいたします。
- ・11月26日から12月7日まで川崎医療福祉大学の保育実習生が来ます。ご協力お願いします。

## みんなで足湯タイム♡

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。

朝少し早く登園して、生活リズムを整えませんか。体が温まることによってしっかり覚醒し、活動しやすくなります。体温が上がると免疫力も高まります。また、関節を温めることによって、関節が動かしやすくなりストレッチの効果も上がります。

時間：9時30分～10時

場所：訓練室

メニュー：足湯、マッサージ、ストレッチ（お母さんと一緒に行います。準備、片付けもご協力お願いします。）

希望の方は9時30分に登園して声をかけて下さい。身体が温まるには10分～15分は必要になるので余裕をもって登園して下さい。10時からは自由遊びになります。

引き続きレッグウォーマー、腹巻作りもやっていますので声をかけて下さいね。（詳細は10月号園便り）

# HAPPY BIRTHDAY!

ふじわら  
りゅうがくん

11月2日  
6さい

第45回  
運動会がんばりました。



めざせ宝島！



ソーラン  
ソーラン♪



はじめてのおつかい