



秋から冬にかけて戸外へ出る機会が減ってきてはいませんか？雪が降る前に、戸外に出て遊んだり散歩したりして、少しずつ寒さに対応できるよう慣らしていけるとよいですね。また、空気が乾燥してくると感染症も流行ってきます。体調がよくない時には悪化させないためにも人混みは避け、回復してから出かけるようにしましょう。手洗いやうがいも忘れずに。



「身体を使った室内遊び」



室内でばかり遊んでいると体力が有り余ってしまい、お昼寝をしてくれないといった悩みも出てくるのではないのでしょうか。そこで、体力を消費させるために、親子で一緒に身体を使った室内遊びを楽しんでみましょう。音楽に合わせて身体を動かしたり、おうちの人の動きを真似たりするのはいかがでしょうか。また、布団などを重ねて山にしての山登り、いくつか用意したぬいぐるみなどを、指定した所へひとつずつ運んで往復するのもよいですね。風船があれば風船バレーやうちわに乗せて風船運びでおうちの人と対決するのもよいですね。相撲ごっこも結構体力を消耗しますよ。一緒に付き合う大人の方が疲れてしまうかもしれませんが、子どもはおうちの人と一緒に遊ぶことが大好きです。一緒に身体を動かして、その後一緒にお昼寝しちゃいましょう。

「メニュー紹介」 〈揚げ長いも〉

材料：長いも60g・揚げ油・青のり・塩

- ① 長いもは皮つきのままよく洗って水気を切る
- ② 皮つきのまま3cmの乱切りにする
- ③ 170℃の油で揚げる
- ④ 油を切り、青のりと塩をまぶす



作ってみてね♪



詳しくは下のQRコードから滝川市公式LINEへ移動し、滝川市公式HPの滝川市子育て情報をご覧ください。

子育て・妊婦情報
QRコード



「やすみんとは？」

7月1日にふれ愛の里内にオープンした「やすみん」はご存知ですか？母親のためのレスパイトケア事業として開設された休息スペースです。毎日、育児を頑張っている母親に向けた保護者のリフレッシュ・育児負担の軽減等を図るための事業となっていて、利用されている方も少しずつ増えてきました。

普段自分のことはそっちのけで手早く済ませてしまっている時間も、ここを利用すれば、お子さんを預けゆっくりとした時間を過ごすことができます。温泉に入るもよし、「やすみん」で休息をしてリフレッシュするもよし、ふれ愛の里内のレストランでゆっくり食事するもよし、温泉&休息&食事全行うもよし♪

少しの時間子どもと離れることで、気持ちもリセットされ新たな気持ちで子どもと向き合えるのではないのでしょうか。

事前に登録の申請が必要になります。詳しいことは職員にお尋ねください。



誕生カードについて

誕生月にお知らせいただければ、誕生カードを差し上げていきますので、職員に声をかけてくださいね♪