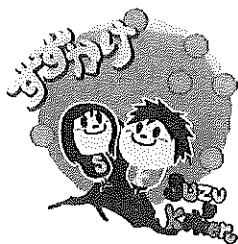


# すずかけ通信

厚生労働省指定地域子育て支援事業



第三なでしこ保育園 3F  
埼玉県熊谷市円光2-10-10  
TEL 048-520-1518  
FAX 048-520-1519  
開設時間 9:30~15:30  
2019年10月発行  
第72号



## センターだより

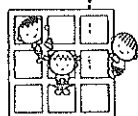
すずかけの木が  
ある園庭で遊ぼう!

### 園庭開放

in みんなの広場

えほんの読み聞かせや  
手遊び・ダンスもあるよ!

外遊びが気持ちの良い季節となりました。  
いつものホールから園庭に場所を  
移して、みんなの広場を開催します。  
体を思い切り動かして遊びましょう!



日時 10/17(木)  
11/14(木) 11/21(木) } 10:15~12:00  
12/ 5(木)

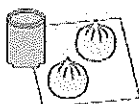
※雨天の場合はホールでの広場となります。  
※ランチ広場(12時~13時30分)もあります。

暑ケガのないように気をつけて遊びましょう!

## おいもクッキング

食欲の秋! 実りの秋!

すずかけで、さつまいもを使って、美味しくて  
簡単な茶巾作りに挑戦し、皆で食べましょう!



日時 令和元年11月15日(金)  
10:15 ~ 12:00  
場所 第三なでしこ子育て支援センター  
すずかけ

対象 1~3歳児 親子  
費用 300円(材料費・豚汁付き)  
募集人数 15組(予約制となります)



※ 申し込みは、後日ご案内します。

## ♪クリスマスコンサート2019♪

in みんなの広場

フルートとピアノの素敵な音色の生演奏を  
広場の中で、クリスマスプレゼント♪。  
お母さん、お子さんも一緒に楽しめる  
曲をお届けします♪

~出演~ フルード 田井 みや子さん  
ピアノ 山口 弘美さん

☆日時 12月19日(木) 11時過ぎ~

☆どうぞお楽しみに☆



## 令和2年度 グループ子育て 『3 SUN 61・62』募集します!

2歳児育児講座

うまく反抗期を乗り切るために、ひとりで  
子育てしないで、みんなで子育てしませんか?  
親子で毎回テーマを持った活動と  
ティータイムの中で育児相談ができます。  
講座終了後には、子育て仲間のサークルとして  
自主的に歩いていけるように応援します。

募集人数

平成29年4月~平成30年3月生れの親子  
各8組(先着順)



3 SUN 61

活動期間 (隔週水曜日) 10:00~13:30

日程 4月15日 5月13日 5月27日

6月10日 6月24日 7月8日 7月22日

3 SUN 62

活動期間 (隔週水曜日) 10:00~13:30

日程 9月2日 9月16日 9月30日

10月14日 10月28日 11月11日 11月25日

費用 3000円 全7回  
(ノート・教材・お茶代含む)

申し込み受付

12月12日(木)~「みんなの広場」にて

## ♥熊谷市子育て支援拠点合同イベント♥

1年に1日限りの巨大子育て支援拠点

## 『第11回 くまSUNフェスタ』

日時 令和元年11月7日(木)  
10時~15時(受付9:30~) **雨天開催**

場所 スポーツ文化公園 熊谷ドーム内体育館

参加費 ... 無料 持ち物 ... うわばき

内容  
・外会場にはたらく車大集合!  
・歯科相談あり  
・歌のお兄さん「とし君」ステージ  
・荒馬座による和太鼓ステージ

※ みんなの広場は、お休みになります。

市内の各支援センタースタッフと  
一緒にすずかけスタッフも熊谷ドームで  
待っています♪遊びに来てね!

主催 熊谷市子育て支援拠点連絡会 くまっすの合言葉

**子育て支援センター10月～12月のスケジュール**

○印 13:30～15:30 午後開放日

10月			11月			12月			
1	火	ころころ広場 サークル(JT)	○	1	金	AMころころ相談 PMどんぐり相談	1	日	
2	水	3SUN60③	○	2	土		2	月	
3	木	みんなの広場(園庭開放)	○	3	日	文化の日	3	火	
4	金	すずかけ運動会(要予約)	○	4	月	振替休日	4	水	
5	土	なでしこ保育園入園説明会		5	火	サークル(はらぺこ10)	○	5	木
6	日			6	水	1歳児育児講座⑤ PM面接相談(予約制)		6	金
7	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	7	木	くまSUNフェスタ(熊谷ドーム) 10:00～15:00		7	土
8	火	サークル(スネーキッズ)	○	8	金	サークル(なかよし)(JT) PM面接相談(予約制)		8	日
9	水	1歳児育児講座③	○	9	土	なでしこ保育園秋祭り		9	月
10	木	みんなの広場	○	10	日			10	火
11	金	どんぐり相談		11	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	11	水
12	土			12	火	小さなおしゃべり相談会 PM面接相談(予約制)		12	木
13	日			13	水	3SUN60⑥ サークル(ハイホー)	○	13	金
14	月	体育の日		14	木	みんなの広場(園庭開放)	○	14	土
15	火	小さなおしゃべり相談会 サークル(げんきっこ57)	○	15	金	フーズ おしゃべりもクッキング(要予約)	○	15	日
16	水	3SUN60④ サークル(ハイホー)	○	16	土			16	月
17	木	みんなの広場(園庭開放)	○	17	日			17	火
18	金	サークル(ホッピングシャワー)	○	18	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	18	水
19	土			19	火	サークル(ホッピングシャワー)	○	19	木
20	日			20	水	1歳児育児講座⑥	○	20	金
21	月	みんなの広場 おでかけ広場 サークル(さんさんGOGO)	○	21	木	みんなの広場(園庭開放)	○	21	土
22	火	即位礼正殿の儀		22	金	どんぐり相談		22	日
23	水	AM1歳児育児講座④ PMどんぐり相談		23	土			23	月
24	木	みんなの広場	○	24	日			24	火
25	金	サークル(WOW!!)	○	25	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	25	水
26	土			26	火	サークル(WOW!!)	○	26	木
27	日			27	水	3SUN60⑦ サークル(げんきっこ57)	○	27	金
28	月	自由開放 おでかけ広場	○	28	木	みんなの広場	○	28	土
29	火	サークル(なかよし)	○	29	金	サークル(なかよし)	○	29	日
30	水	3SUN60⑤	○	30	土			30	月
31	木	小児用救急法講座(要予約) PM面接相談(予約制)						31	火

♪ お知らせ ♪

☆ 🍞パン屋さんの日です。毎月第1・第3週木曜日(12:00前後)「パン工房つゆくさの家」さんの焼きたて、種類豊富なパンの販売日です。ランチにもどうぞ。

☆ 新年1月初回の「みんなの広場」は令和2年1月9日(木)  
「おでかけ広場」は令和2年1月20日(月) から始まります。

< ご利用について >

※ 初めて利用される方 ・(月)(木)の「みんなの広場」10:00～12:00 } へお越しください。  
・(月)「おでかけ広場」(別府公民館)9:30～12:00 } スタッフがご案内します。

※ 「みんなの広場」は時間内自由に遊べます。粘土遊び(月曜日のみ)や、絵本の読み聞かせ(木曜日のみ)、毎回 歌・手遊び等の時間もありません。その後はランチ広場(12:00～13:30)もあります。

※ 「おでかけ広場」(別府公民館)も自由に遊べる広場です。毎回 歌・手遊び等の時間もありません。ランチ広場はありません。

※ 「みんなの広場」・「おでかけ広場」・「自由開放」「午後開放日」以外の事業は予約制です。

※ サークルは、すずかけOG親子の活動日です。



## 《ダラダラ食い改善》

子供の食事で、悩むことは多いですね。環境を整えるなど、ちょっとした工夫で、ダラダラ食いを改善することができるかも??

### 【その1】

椅子の高さが、子供に合っていますか？  
足が床やチェア-の台についているか、見直してみましょう。  
(足がブラブラしていると、落ち着いて座ってられない原因になります。)

### 【その2】

机の高さが、食べやすい位置にありますか？

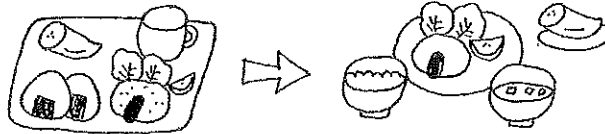


### 【その3】

食卓におもちゃなど、食事の際、子供の気が散るものが置いてありませんか？

### 【その4】

器を見直してみましょう！！  
ワンプレートにすると、好きな物から食べてしまうので、  
ご飯・おかず・汁物・果物などそれぞれを別の器で出しましょう。  
器は、深さがある物のほうが、スプーンですくいやすいです。



### 【その5】

おしぼりやお茶のおかわりなど、食事中に使うものは、手元に用意しておきましょう。

※子供の集中力は、20~30分です。もっと食べさせたい、  
ちゃんと食べてほしい・・・という親の気持ちもありますが  
ぐっと堪えて、この時間を目安にしてみましょう。

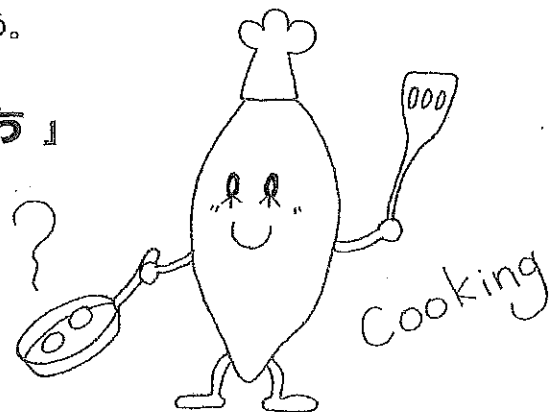
## 秋の食材で手作りおやつ「さつまいももち」

### 材料 (一人分)

さつまいも	50g
片栗粉	8g
サラダ油	適量
砂糖	3g
しょうゆ	3g

### 作り方

- ①砂糖としょうゆを鍋に入れ、火にかけてタレを作る。
- ②さつまいもは皮をむいて鍋に入れ、水からゆでる。柔らかくなったら、水を切ってマッシュする。さつまいもが熱いうちに片栗粉を入れ小判型に成型する。
- ③フライパンやホットプレートに油をしき、②のさつまいももちをきつね色になるくらいに焼いて、タレに絡める。



※片栗粉の量はお好みで入れてください。多いとモチモチ感が増します。  
※四角く切ったチーズを混ぜても、美味しいです。

# 育児セラピストママが教える

## ♡ ママの、心のセルフケア ♡

～ 第4回 ～

眠っている時や、落ち着いてリラックスしている時、どこで息をしていますか？  
呼吸とともに、体のどの部分が動いていますか？

答えはお腹です。

お腹には、怒りも不安もなく、いつも平穏で静かです。  
そして、お腹は直感を感じる場所でもあります。

強い怒りや不安を感じた時は、お腹のマッサージがおすすめです



### 手のひらをお腹にあてて

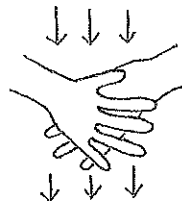
☆☆☆ 普段の怒りや不安の感情を癒す☆☆☆

時計回りにマッサージ。  
(自分が時計になったつもりで)



☆☆☆ 怒りや不安が、もっと深刻な時☆☆☆

上から下へマッサージ  
(両手を重ねて)



誰かに触れる、触れてもらうだけでなく、自分にも手を触れるということで、  
幸せや安心のホルモンが分泌されます。

怒りや不安を感じた時は自分に優しく触れて、お腹をマッサージしてみてください。

『ママの心のセルフケア』第1～3回の記事とあわせて試してみてください

『なでしこ すずかけ』で検索してね。。。

#### ◆ 編集後記 ◆

※夏休みにおじいちゃんと二人で旅をした息子。台風に向かって姫路・大阪へ！  
心配する親そっちのけで、お好み焼きを食べ、パパに買ってもらったカメラで写真を撮りまくり。子供の自立に嬉しさあり、寂しさありの夏でした。(w)

※暑さに弱い9歳の娘。寝室はいつも、冷え冷えに準備しておく私。  
なのにその晩は、「暑い暑いこんなじゃ眠れない！！」と、ヒステリック。  
「いい加減しろ～！！」と怒鳴ったら、暖房になっていた。私のミス・・・  
初めて子供に素直に謝りました。(s)