



子育て相談室!

「極端に虫を嫌がるのですが…」

虫を怖がっているお子さんの場合、その場ではすぐに虫を取り除いて、「大丈夫だよ」と抱きしめてあげることが大切です。そして、お母さん自らが虫に触れている様子を見せることも子どもの安心につながるかもしれません。また、虫がかわいらしく描かれている絵本などを読みきかせ、怖くない虫もいることを伝えていくことを試してみたいかがでしょうか。絵本などをたくさん読み聞かせた後も怖がる場合には、抱っこしながら「絵本に出てきた虫さんと同じだよ。怖くないよ。大丈夫だよ」と繰り返し伝えていきましょう。

おすすめ絵本

『こぐまちゃんいたいいたい』

作/絵 わかやま けん

(こぐま社)



積み木が足にコツン、階段から落ちて痛い、お団子の串で口をさして…と失敗続きのこぐまちゃん。ユーモアをまじえながら危険をさける工夫を学びます。

大人の睡眠について

睡眠が大切なのは、体の疲れを取るためだけではなく、起きている間中ずっと活動している脳を休ませてあげることが必要なのです。睡眠をとらないと、健康上の問題があらわれ、仕事にも悪影響がでてきます。

- ・体力低下・注意力低下・判断力低下・作業効率の低下
- また、睡眠障害を起こす疾患には、以下のようなものがあります。
- ・不眠症・睡眠時無呼吸症候群・ナルコレプシー
- ・周期性四肢運動障害

スマートフォンやパソコンなどのバックライトディスプレイを見続けると、生体リズムをうまくコントロールできなくなり睡眠障害を起こしやすくなるので気を付けましょう!



2021年10月号



幼保連携型認定こども園
あけぼのこども園

今月の予定

・全ての申し込みは電話にて受け付けています!

10月5日(火)
＜なかよしランド＞
散歩
※雨天時は室内遊び
10時～
参加費 無料
締め切り 10/4迄

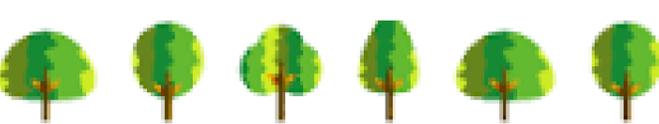
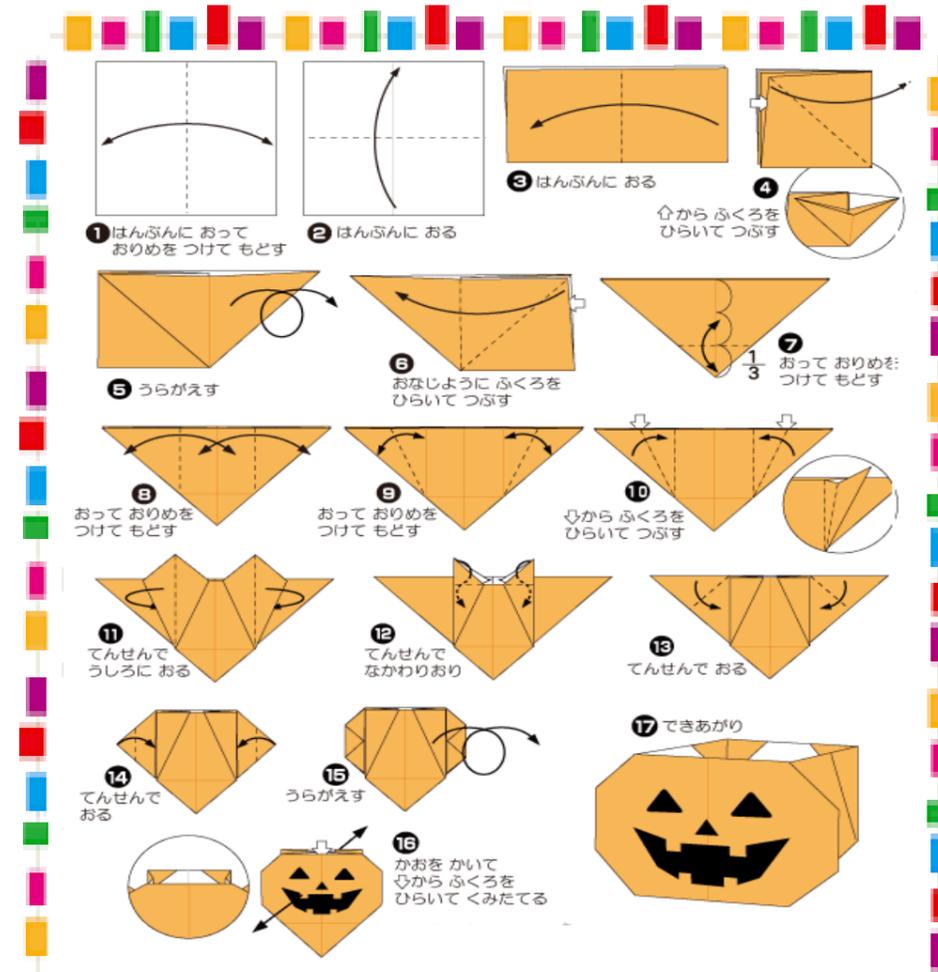
10月13日(水)
＜ママクラス＞
ヘアゴム作り
お1人様ペアで3個まで♡
10時～ 先着3組
参加費 3セット50円
締め切り 10/7迄

ハロウィン企画
10月20日(水)
＜食育＞
パンフキンクッキー
おやつ TAKEOUT
1歳からのおやつ♡
10時～ 先着3組
参加費 無料
締め切り 10/7迄

10月27日(水)
＜おはなし会＞
大型絵本読み聞かせ
10時～
参加費 無料
締め切り 10/24迄

つくってあそぼう!

☆ おりがみ ☆ ハロウィンケース



乾燥剤でかばんが長持ち

みなさん、お気に入りのかばんはありますか？革製品は日々使うことが長持ちさせるコツ。保管するには風通しのよい場所がおすすめ。定期的に換気したり、お菓子や海苔に付属されている乾燥剤（再生シリカゲル袋）をクローゼットに置くと湿気が溜まりづらくなります。お気に入りのかばんが長持ちし、乾燥剤も再利用できるよい方法です。

靴箱にも応用できるので、ぜひお試しください。





ま～なひろば



「美郷こども園」「アリス保育園」「中郷こども園」「あけぼのこども園」4園合同で開催しています。子育てをもっと楽しみたい方、親子で広々とした場所で遊びたい方、ママ友を作りたい方、育児に不安を抱えている方等、一度遊びにおいでください。

★開催日：毎週木曜日・金曜日

※コロナ対策のため、検温・消毒・換気を行っています。その日の利用人数に合わせて入れ替えや消毒・換気する時間を設けています。

★場所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ

★10月14日(木)のミニ講座は「幼・保・こども園について」です。

★10月14日(木)はハロウィン製作です

※コロナウィルス感染状況により、変更する場合があります。

<10月の実施予定日>

開催日

7(木)・8(金)・14(木)
15(金)・21(木)・22(金)
28(木) 29(金)

LINE を始めました!

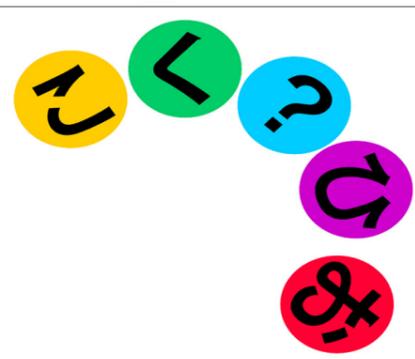
ま～な情報や4園の情報が
見れます!



謎解きに挑戦!



?に当てはまる文字は何かな!



(答え)
逆さにしてみ
てね!



<作って遊ぼう!>

～かんたん神経衰弱～

<準備するもの>

- ペットボトルのフタ
- シール(模様付き又は色付き)等。

<作り方> ペットボトルのフタにシールを貼るだけ。同じシールを2枚ずつ(又は偶数の数)で貼ってね。後は、ひっくり返して遊ぶだけだから、簡単だよ!



乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	10/14(木)	R3年 6月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	10/7(木)	R2年 3月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	10/13(水)	H31年3月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	10/6(水)	H30年3月生	午後0:15～0:30

☆ あけぼのこども園 子育て支援センター ☆

◎支援センター開放時間(月～土迄8:00～13:00)

◎当園に入所しているお子さんも保護者もOK!

◎黒石市在住者限定(ご了承ください。)

◎子育て相談等も随時受け付けています。

※遊びに来るときは、事前に電話をしてね!



【あけぼのこども園】
黒石市あけぼの町95
TEL 53-1992
FAX 53-5525
HP <https://akebono-hoiku.jp/>



簡単!クッキング

【ハロウィンのマジカル焼きそば】

●材料 (大人3人分)

- 焼きそば麺: 3玉
- 豚肉: 250g
- ウズラ卵: 9個
- 海苔: 適量
- 紫キャベツ: 小 1/2個
- 付属の味粉: 3袋
- チェダーチーズ: 1枚
- レモン: 1/2



●作り方

- ① 油をひいたフライパンで、細かく切った豚肉、キャベツを炒め、塩味をつける。
- ② レンジで温めておいた麺を入れて、さらに炒めれば完成。
- ③ 茹でウズラ卵に、海苔をマヨネーズで貼る。オバケ完成
- ④ 茹でウズラ卵にチェダーチーズを乗せて、トースターでチン。
- ⑤ 爆発しないように、卵の裏側は1/4程カットしています!
- ⑥ 海苔をマヨネーズで貼る。ジャックオーランタンの完成。

コツ・ポイント

- 紫キャベツは炒めると赤紫→紫→薄紫に変化します。
- 炒め過ぎない方が、色が綺麗でオススメです。
- レモン汁を加える場合、麺が温かい方が変色します。かけ過ぎ?くらいでも、サッパリ美味しく仕上がります。

★いつもの焼きそばソースを塩味にして、キャベツを紫キャベツにするだけで、不思議!?青緑色の焼きそばに大変身!
黄色い麺は、紫キャベツのアントシアニンで青緑色に変化します。さらに、レモン汁をかけるとピンクに変化!味も爽やか~! 変化もお楽しみ下さい(*^▽^*)

10月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
3(日)	田村眼科	53-1256
10(日)	兼平医院	52-3305
17(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
24(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2800
31(日)	ちとせクリニック	53-7228

