



子育て相談室!

「吃音が気になるのですが…」

「自分の気持ちをはやくお母さんに伝えたい、今伝えないと聞いてもらえないかもしれない」などの追いついてらているような気持ちが生じているかもしれません。「ゆっくり落ち着いてお話しして」というようなアドバイスはかえって吃音を意識させ、ひどくなってしまうこともあります。吃音があってもお子さんにそれを指摘しないで、抱いたり手をつないだりしながら、ゆったりとした気持ちでお話を聞いてあげるようにするとよいでしょう。また、一緒に歌を歌ったりすることも改善法のひとつといわれています。

おすすめ絵本

『お月さまってどんなあじ?』

文・絵：マイケル・グレイェツ

訳：いすみ ちほこ (らんか社)

お月さまを一口かじってみたいという動物たちが次々に自分の背中に他の動物をのせていきます。そして、とうとう…。質感ある絵と、繰り返しのリズムが楽しい一冊です。



スマホ老眼について

・スマホ老眼の症状とは?

目のピント調節が上手にできず、遠くのものが見えにくくなったりする症状が挙げられます。

・スマホ老眼の原因とは?

スマホ画面の長時間注視や、暗い場所でのスマホ利用が原因といわれています。

・スマホ老眼の予防に効果な5つの方法とは?

- 十分な睡眠をとる。
- スマホなどを長時間見すぎない。
- 老眼鏡をかける。(ブルーライト入りが理想)
- 目の周囲を定期的に温める。
- 目によい成分を摂る。等…。

目をいたわりながら、上手にスマホと付き合いましょう



2021年 11月号

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園



11月の予定

11月2日(火)

<なかよしランド>

シール遊び

10時～ 先着3組

参加費 無料

締め切り 11/1迄

11月10日(水)

<造形遊び>

手作りおもちゃ

10時～ 先着2組

参加費 無料

締め切り 11/5迄

11月17日(水)

<ママクラブ>

オリジナル
マスクチェーン作り

10時～ 先着3組

参加費 100円

締め切り 11/12迄

11月30日(水)

<おはなし会>

読み聞かせ

10時～ 先着3組

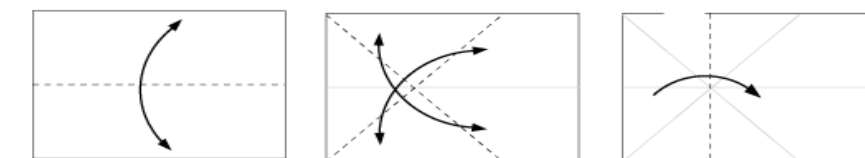
参加費 無料

締め切り 11/27迄

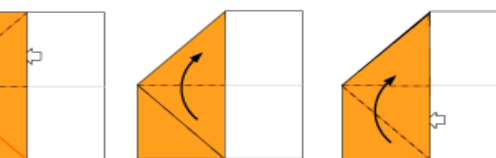


つくってあそぼう!

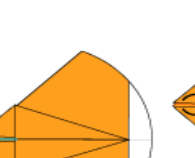
☆ おりがみ ☆ つばくろ飛行機



1 はんぶんにおっておりめをつけてもどす



2 おっておりめをつけてもどす



3 てんせんでおる



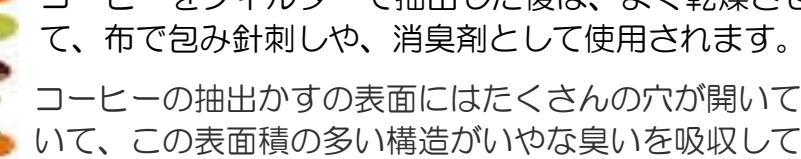
4 おっておりめをつけてもどす



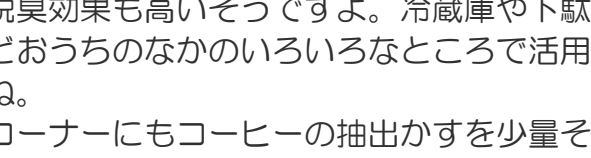
5 へからふくろをひらいてつぶす



6 てんせんでおる



7 へからふくろをひらいてつぶす



8 てんせんでおる



9 まんなかにむけててんせんでおる

10 まんなかにむけててんせんでおる

11 はさみで

12 ながにさしこむ

13 はさみで

14 はさみで

15 すいへいにする

16 できあがり



コーヒーかすの消臭剤!

コーヒーをフィルターで抽出した後は、よく乾燥させて、布で包み針刺しや、消臭剤として使用されます。

コーヒーの抽出かすの表面にはたくさんの穴が開いていて、この表面積の多い構造がいやな臭いを吸収してくれるから脱臭効果があるのです。また、定期的に交換したほうが脱臭効果も高いそうですよ。冷蔵庫や下駄箱やトイレなどおうちのなかのいろいろなところで活用できそうですね。

台所の三角コーナーにもコーヒーの抽出かすを少量そのままばらばらと振りかけておくだけで脱臭効果あり!



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・換気する時間を儲けています。

★場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ

★11月19日(金)のミニ講座は「睡眠について」です。

★11月18日(木)はクリスマス製作です。

<11月の実施予定日>

開催日 4(木)・5(金)

11(木)・12(金)

18(木)・19(金)

25(木)・26(金)

LINE を始めました！

ま～な情報や4園の情報が
見れます！



友だち追加お願いします。



裏返しひらがなに挑戦！

おろろ
おろろ
おろろ
おろろ

ニル(ろ)

おろろ
おろろ
おろろ
おろろ

ニル(ろ)



<作って遊ぼう！>

～パクパクどうぶつ～

～準備するもの～

色画用紙・丸シール・厚紙・箱テッシュ空箱
クリアシール(自由)・ボトルのフタ等

<作り方>

- ①画用紙を箱に貼る。
- ②画用紙で動物の顔を作る。
(顔の上にクリアテープを貼ってもOK)

③動物の顔を箱に貼る。

④ペットボトルのフタより
一回り大きく穴を開ける

⑤ペットボトルの
フタを落として遊ぶ。

11月乳幼児健診(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	11/25(木)	R3年 7月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	11/9(火)	R2年 4月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	11/10(水)	H31年 4月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	11/24(水)	H30年 4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 ☆

◎園庭及び支援センター開放時間(月～土8:00～13:00)

◎当園入所のお子さん・保護者の方もOK！

◎黒石市在住の方！いつでも遊びに来てね！

※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



【食物繊維豊富！オートミールでお好み焼き】

●材料(大2枚～中3枚分)

<生地>

- ・オートミール…30g
- ・水…100m
- ・豚バラ肉(薄切り)…50g
- ・キャベツ(千切り)…80g
- ・卵(Mサイズ)…1個
- ・桜エビ…3g
- ・顆粒和風だし…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1



<トッピング>

- ※・お好み焼きソース…大さじ2
- ※・青のり…適量
- ※・マヨネーズ…大さじ1
- ※・かつお節…適量

●作り方

- ①キャベツは粗みじん切りにします。
- ②豚バラ肉は半分の長さに切ります。
- ③大きめの耐熱ボウルに生地材料を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分程加熱します。
- ④粗熱がとれたら①、残りの②以外の具材材料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、④、②の順にのせて5分焼きます。
- ⑥焼き色がついたら、裏返し、弱火にして蓋をして10分焼きます。焼き色が付き、中まで火が通ったら火からおろします。
- ⑦トッピングの材料をのせて出来上がり！

11月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
7(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
14(日)	かきさか医院	53-2255
21(日)	健生黒石診療所	53-3015
28(日)	黒石あけぼの病院	52-2877

