



10月の ほほえみだより

豊田子育て支援センター「ふきのとう」

〒750-0424 下関市豊田町矢田 185

TEL (083-766-0145)

(No.6) R8. 10

今年も残暑が長く、ようやく秋めいてきました。朝晩の風が肌寒くなってきましたが、この気温差がきれいな秋の紅葉をつくるもとです。これから深まりゆく秋の色を楽しみましょう。

季節の変わり目は気温の変化が大きくなります。昼夜の気温差があるので、健康面には十分気をつけながら過ごしましょう。



- ・ 6日(火) 1・4広場「ハロウィン飾り」作り (10:00~12:00) 【締切 9/29】
- ・ 13日(火) 発育測定 (10:00~12:00) 【締切 10/9】
*センター指導員が測ります。
- ・ 20日(火) 子育てサロン「絵本の読み聞かせ」 (10:00~12:00) 【締切 10/9】
*有酸素運動、ストレッチをしますので、動きやすい服装で来てください。
- ・ 21日(水) ほほえみの会「観劇」 (10:00~11:00) 【締切 10/16】
*西市こども園の園児と一緒に観ます。(ぷくぷくポケットさんが来られます)
- ・ 27日(火) 1・4広場「芋ほり&チューリップの球根植え」 (10:00~12:00) 【締切 10/16】
- ・ 30日(金) どんぐりの会「ハロウィンパーティー」 (10:00~12:00) 【締切 10/16】

「免疫力を高めるには!!」

風邪をひきやすい、または口内炎ができやすいというの、免疫力が低い人のサインです。

- ①腸内環境を整える ②たくさん笑う
- ③心をときめかせる ④軽く運動をする
- ⑤平熱を 36.5℃以上をキープする
- ⑥夜更かしをしない

今年はインフルエンザの流行が早いので免疫力を高める生活術を実践してみてもいいでしょう。

【読書週間】

本は、行ったことのない所へ体験したことのない世界へみんなを連れていってくれます。小さい頃から本に親しむと、人生を何倍も豊かに味わうことができるとも言われます。お家の方の安心する心地よい声で、読書の面白さを共有してみてくださいね。



- ・ 4日(水) どんぐりの会「みんなでおさんぽ」
- ・ 10日(火) 発育測定
センター長の絵本の読み聞かせ
- ・ 17日(火) 子育てサロン「絵本の読み聞かせ」
- ・ 18日(水) ほほえみの会「ハンドマッサージ」
- ・ 24日(火) 1・4広場
「2027年カレンダー」作り



- ・ 利用対象：未就園児とその保護者
- ・ 利用料金：無料(有料のイベントもあります)
- ・ 開館日：月曜日～金曜日 9:30~12:00
13:00~16:00
- ・ 休館日：土・日・祝日・12/29~1/3
- ・ 予約：イベントは予約が必要です