

地域子育て応援プラザ東灘

こんにちは! 地域子育て応援プラザ東灘です。

今回は、公立保育所で行っている園庭開放の情報をお知らせします。気候がいいこの季節、ぜひいろいろなところへ足を運んで、秋の自然を満喫してくださいね。



公立保育所園庭開放のお知らせ

保育所の行事等によりお休みになることもありますので、詳しくは各保育所までお問い合わせ下さい。

保育所名	住所	電話番号	開放日と時間
浜御影	御影本町6-5-7	821-9571	毎週月 10:00~11:30
御影	御影中町4-1-8	811-3780	第2・4水 10:00~11:30
渦森台	渦森台1-13-1	841-6390	毎週水 10:00~11:30
住吉公園	住吉宮町3-4-23	851-3738	毎週月~金 12:00~15:00
魚崎	魚崎南町2-11-11	411-4354	毎週水・金 10:00~12:00
瀬戸	魚崎南町6-5-26	453-2663	毎週火 10:00~11:30
田中	田中町4-11-22	452-3181	毎週火 10:30~12:00
本山	岡本1-7-6	451-0567	第2・4金 10:30~12:00
中野	本山南町1-3-3	453-2664	毎週火 10:00~12:00
東灘本庄	青木4-1-32	431-3539	毎週金 10:00~11:15



ぽけっと☆セミナー～遊び編～のお知らせ

地域子育て応援プラザ東灘では、気軽に参加できる遊びのセミナーを計画しています。

親子で手遊びやふれあい遊びを楽しんだり、体を思い切り動かしたりして遊びましょう!!

<今後の予定> ☆時間は10:00~11:30で予定しています。(受付9:50~)

日程	場所	住所	申込期間	対象
11月 9日(水)	モーツァルト保育園	本山南町8-3-3	10月17~28日	0~2歳未満
12月 2日(金)	田中保育所	田中町4-11-22	11月 1~11日	2歳~就園前
1月19日(木)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	12月13~22日	0~2歳未満
2月24日(金)	御影のどか保育園	御影3-28-1	2月 1~10日	0~3歳
3月14日(水)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	2月14~23日	0~3歳

<募集について> *東灘区内在住の親子対象です*

☆電話・FAXでの募集になります。FAXの場合、住所、親子の氏名、お子様の生年月日、電話・FAX番号を記入して、申し込んでください。初めて参加される方を優先させていただきます。

☆先着ではありません。応募者多数の場合、抽選になります。抽選後に、電話・FAXでお知らせします。

☆問合せ・申し込み先… [神戸市地域子育て応援プラザ東灘](#) TEL・FAX 078-851-4148



秋を見つけて遊びませんか



秋になり、木々の葉っぱが少しずつ色づいてくる季節になりました。忙しく過ぎていく毎日だと思いますが、散歩の途中で、お買い物の途中で、ちょっと足を止めてみませんか？ 秋の自然物は、子どもたちの想像力をかきたててくれます。子どもと一緒に、木の実や葉っぱなどを集めて楽しんでみてくださいね。

○ままごと遊び …どんぐりや木の実・きれいな葉っぱなどで、ごはんやケーキ作りはいかがですか？

○葉っぱを集めて…いろいろな色や形の葉っぱを集めて、ひらひらと飛ばすだけでも楽しいですね。

たくさん集めたら、お布団にして遊んでみましょう。

○いろいろな装飾に…子どもと拾ってきたどんぐりや葉っぱの中できれいなものは、かわいい箱やテーブルクロスに並べるだけでも、ちょっとした秋の装飾になりますよ。



病気を予防し元気に過ごしましょう



季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。日頃から、風邪をひきにくい健康な生活を心がけましょう。

★寒暖の差が大きくなるこの季節、薄着の習慣をつけましょう。目安としては大人より1枚少なく、肌着は冬でも半袖にし、上着で調節するようにしましょう。

★食事・睡眠のリズムが乱れると、風邪を引きやすくなります。十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにもつながります。できるだけ安定した生活リズムを心がけましょう。

★ビタミン類には、風邪を予防する働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、果物などに多く含まれるビタミンCなどを、バランスよくしっかりとるようにしましょう。

★風邪の予防は、まず手洗い・うがいです。お子様の年齢に応じてですが、お母さんが見本を示しながら、一緒に手洗いをしていきましょう。



食育・一口メモ (子育て支援部 管理栄養士) こどもの発育・発達と食生活



保育所に通う年代の子どもは発育・発達の重要な時期にあります。子どもの発育・発達に影響を与える要因は色々ありますが、その中でも「毎日の食生活」が与える影響は大きく、十分な栄養素をとることはもちろんですが、楽しい雰囲気の中で安定した気持ちで食生活を送ることが重要になってきます。

また、発育・発達に応じた食生活を営むことも大切ですので、薄味を基本に、食べ物の種類や食べ方についても考えるようにしましょう。

一食にかかわる機能の発達をめやす

生後5ヶ月～1歳：哺乳反射(口の中に形のある物が入ってきたら舌で押し出す等)が徐々に消え、スプーンから離乳食を食べられるようになります。9ヶ月ごろには手づかみ食べに興味を示すようになるので、食事の中に手でつかみやすい食材を入れると良いでしょう。また、大人が食べているのを見て食行動が発達するので、できるだけ一緒に食べましょう。

1歳の頃：自分でスプーンを使いながら少しずつ食べられるようになります。まだ固すぎるものは食べにくいですが、1歳後半にはこぼしながらもおおむね自分で食べられます。味覚・情緒が発達し好き嫌いやこだわりが強くなりますが、無理強いせずに見守ったり励ましたりしながら楽しい雰囲気での食事を心がけましょう。

2歳前後からそれ以降：ほぼ自分で食べられるようになってきます。食欲も育ち、3歳頃にはテーブルの準備を手伝ったり、食器の片付け、栽培や調理体験などにも取り組めるようになってきます。楽しく取り入れると食への興味を持つ良いきっかけとなるでしょう。



地域子育て応援プラザ東灘では、「ぼけっと☆セミナー～遊び編～」(表面参照)の他、「ぼけっと☆セミナー～離乳食編～」、「プレママセミナー」、「お父さん出番ですよ」、育児相談なども行っています。詳しくは、直接お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。



＜神戸市地域子育て応援プラザ東灘＞
〒658-8570
神戸市東灘区住吉東町5-2-1
東灘区役所5階
TEL/FAX 078-851-4148
<http://www.city.kobe.lg.jp/child/grow/chiki/higashinada.html>



— 育児相談 —

電話・e-mail・直接プラザに来ていただいたの面接(要予約)も受け付けています。
★相談専用電話 078-851-4330
(受付時間 9:00～17:00)
★e-mail kujiisodan@office.city.kobe.lg.jp