



# 子育てひろば便り

令和5年11月発行



宮若市子育て支援センター

さくらんぼ 宮若市磯光1317-18  
(TEL・FAX)32-1319

たんぼぼ 宮若市宮田6-1  
(TEL・FAX)32-0885

たけんこ 宮若市竹原1-1  
(TEL・FAX)52-2002

太陽が沈むのが日に日に早くなり、足早に秋から冬支度の季節になりました。夏の猛暑から急激な寒暖差の中でも、金木犀の香り～紅葉～落ち葉やどんぐり等の季節の落とし物・・・季節は巡っています。

まだまだ続く食欲の秋、さつまいも・くり・リンゴ・みかん・・・等々旬の食材の栄養をたっぷりいただき、ウイルスに負けないように免疫力をアップしたいですね。

## ふれあい報告

10月18日(水) さくらんぼにて『読書の秋をたのしもう!』を開催しました。年齢別の絵本の紹介、季節のうた♪自己紹介・大人気絵本『だるまさんが』から飛び出してきただるまさんの乱入?三匹のヤギのガラガラドン!は全員参加の劇!は笑笑絵本「あなたのこのがだいすき」読み聞かせでは感動。笑いあり涙あり楽しい時間となりました。



## 「いい〇〇の日」

11月は11(=いい)と語呂がいいことから、「いい〇〇の日」などの記念日がたくさんあります。22日の「いい夫婦の日」などが代表的ですね。



11月8日は、「いい歯の日」です。いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは「消化を助ける」だけでなく『食べすぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』など様々な効果が期待できます。

## 親子ふれあいタイム

11月16日(木)

### 「親子DEリフレッシュ体操」

- ☆場所 さくらんぼ
- ☆時間 10:00~11:00
- ☆講師 作本 薫さん
- ☆要予約 10組限定



次回は12月20日(水)10:00~11:00

「メリー★クリスマス」です!

場所 さくらんぼ

要予約 10組限定

申し込みは、各ひろばで受け付けています。



七・五・三

七五三は、平安時代に行われた3歳「髪置き」5歳「袴着」7歳「帯解き」のお祝いに由来しています。医療が発達していない時代、子どもが無事に成長することを祈る様々な儀式が節目ごとに行われていました。子どもの健やかな成長と健康を祈り祝う親の気持ちは、今も昔も変わりませんね。

