

さくらんぼ つうしん

令和8年 11月号



朝夕と気温も低くなり肌寒い日も増え、今年は秋があるね～。という会話もできてきました。秋の行事やイベントで盛り上がるこの季節。元気に過ごしていけるよう体調管理に気を付けていきましょう

さくらんぼでも秋を感じられる活動を入れています。過ごしやすくなってきたこの時期と一緒に戸外で活動して楽しみましょう。



11月の予定



〇さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂 は11月生まれの子の誕生祝いをします。

11月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	2 	3 文化の日	4 丹原公民館	5 田野公民館	6 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	9 2歳児！ あつまれ！	10 ハートフル♡ママ 丹原公民館 10:00~11:30	11 丹原公民館 こっころ♡ 	12 田野公民館 こっころ♡ 	13 徳田公民館
みんな！ あつまれ！ 10:00~11:30	16 西山学園 (秋を楽しもう)	17 丹原保育所 (散歩に行こう)	18 中川さくら保育園 (散歩に行こう)	19 田野保育所 (散歩に行こう)	20 東予地区 支援センター あつまれ！
	23 振替休日	24 	25 さくらんぼルーム 東中 10:00~11:30	26 さくらんぼルーム 東中 10:00~11:30	27 BirthdayPhoto
	30 	さくらんぼルーム、 さくらんぼの日等の 申し込み受け付けは10月20日(火) 13:00~とさせていただきます。			

*さくらんぼルーム①…自然物を使って遊ぼう！…クレイ粘土(手につかない伸びる紙粘土)とどんぐりや松ぼっくり、モールなどを使って遊びます。子どもの感性で素敵なオブジェに仕上がります。

*さくらんぼルーム②…歌って、楽器で遊ぼう…音楽に合わせて、歌ったり、楽器を鳴らしたりして遊びましょう。

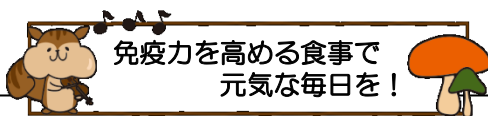
*みんな！あつまれ！…丹原保育所・田野保育所・中川さくら保育園は散歩を予定しています。必要な方はベビーカーの用意をお願いします。

*さくらんぼルーム東中…丹原東中学校の3年生と一緒に遊びます。東中：2F 多目的広場

…さくらんぼの日…さくらんぼの部屋で遊べます。9:30~12:00 14:00~16:00

…Birthday photo…さくらんぼの部屋にフोटospaceを作ります。

ハーフバースデーも撮影可能です。ぜひ申し込みして下さいね。



免疫力を高める食事で 元気な毎日を！

子どもたちが元気に過ごすためには、毎日の食事でさまざまな栄養をバランスよく摂ることが大切です。

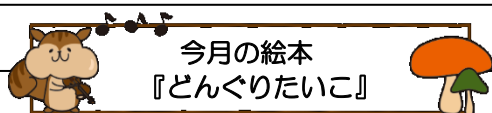
特におすすめるのが、腸内環境を整える「善玉菌」を含む食品。ヨーグルトや乳酸菌飲料だけではなく、納豆・味噌・しょうゆなどの発酵食品にも含まれています。また、善玉菌の働きを助けるために、バナナなどの果物や、玉ねぎ・野菜類も一緒に取り入れてみましょう。

さらに、冬に意識したいのがビタミンCとビタミンA（βカロテン）です。

● ビタミンC：果物や野菜、芋類など
＊ウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。

● ビタミンA（βカロテン）：葉野菜や緑黄色野菜など
＊ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

「毎日の食事に少しずつ」を意識して、寒い冬も元気に過ごせる体づくりをしていきましょう！



今月の絵本 『どんぐりたいこ』



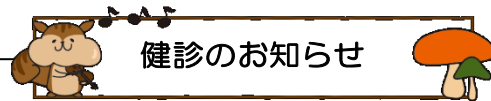
作：ジェリー・マーティン

絵：長澤 星

出版社：鈴木出版

どんぐりたちが太鼓を叩いていると、動物たちが次々加わり、楽しい和太鼓演奏が始まります。最後は月明りに照らされて、森の仲間が大集合！子どもたちが大好きなどんぐりを主人公に、楽しいリズムがあふれる読み聞かせにぴったりの一冊です😊

一緒に太鼓を叩きたくなりますよ🎵



健診のお知らせ

3カ月児健診 11月17日（西部保健センター）

令和8年7月生まれ対象

1歳6カ月児健診 11月11日（西部保健センター）

令和7年4月生まれ対象

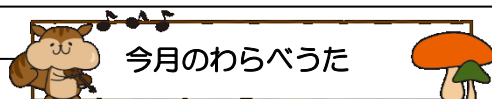
3歳児健診 11月10日（西部保健センター）

令和5年4月生まれ対象

ハピすく相談室 11月18日（丹原児童館）

＊母子手帳・バスタオルを持って参加してください。

詳しくは、西条市HPをご覧ください。



今月のわらべうた

はるかぜ ふ〜

さくらはなびら ひーらひら

あきかぜ ふ〜

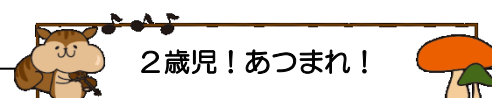
もみじのはっぱが ちーらちら

＊抱っこして遊びましょう

『ふ〜』は耳に向かって吹きます

『ひーらひら』や『ちーらちら』で

あごの下をくすぐりましょう



2歳児！あつまれ！

11月9日（月）
9：30～11：00
さくらんぼ 集合

矢倉神社まで散歩に行きます。片道0.9kmです。年齢×1kmは歩けると言われているので、2歳児にちょうど良い距離だと思います。

神社でどんぐりを拾ったり、広場で遊んだりしましょう。

帽子やお茶を用意して下さい。

なお、雨天中止です。

＊参加申し込みをしてください。

申し込みは11月6日（金）締め切りです。



ハートフル♡ママ



11月10日(火) 10:00~11:30

丹原公民館 2F 研修室 講師: 廣瀬 明子先生
若松 美登世先生



今年度第6回目の『ハートフル♡ママ』は、エアロビです。今回、初となるエアロビは流行の洋楽に合わせて体を動かし、体のパワーアップと心のリフレッシュをしていきます。
初めての方も運動苦手な方もOK!新しいチャレンジと一緒にワクワクしましょう♪

【必要な物】・運動できる服装(Tシャツ、ジャージ等)・室内用シューズ・飲み物
・タオル・ヨガマット(バスタオルでもOK)

*申し込みは11月4日(水)締め切りです。

*子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。

*ハートフル♡ママ=優しさがあふれている、愛にみちあふれているママという意味です。
時には心に栄養補給をしましょう。



「秋を探しに行こう」

東予地区支援センターあつまれ♪



11月20日(金)

東予総合運動公園 集合場所: 砂場前
10:00~11:00(雨天中止)

秋の自然を感じながら、みんなと一緒にどんぐりや松ぼっくりを集めたり、遊具で体をたくさん動かして遊んだりして楽しみましょう☆今回は、東予地区の支援センター(らっこはうす、ペンギんはうす、たんぼぼくらぶ、さくらんぼ)が集まるのでさらに交流を深めていけたらいいなと思っています。利用している4つの支援センターのうち1ヶ所のみで事前に申し込みをお願いします。たくさんの参加お待ちしております♪

【持ち物】帽子、水筒、など各自必要な物



さくらんぼルーム

丹原東中学校



11月25日(水) 26日(木)

丹原東中学校 2F 多目的広場
10:00~11:30

中学3年生と一緒に遊びます。中学生は「家庭科・保育」の授業で、乳幼児の遊びの様子や関わり方を体験学習します。多くのさくらんぼ親子が参加していただけると、関わりも多く、たくさんの経験ができます。さくらんぼの保護者の方は、十数年後の我が子の姿を想像しながら参加してみてください。いつものさくらんぼルームのように遊んで、わらべ歌遊びや手遊び、絵本の読み聞かせもあります。

多くの親子の参加をお待ちしています😊

*申し込みは11月20日(金)締め切りです。

健康的に動きやすく!



子育てあれこれ



子どもは薄着がいい。と言われていますが、むやみに薄着にすると小さな子どもにとったら負担になることがあります。薄着にこだわらず、衣類をこまめに調節し、快適に過ごせるようにすることが大切です。暑さ、寒さの影響を受けやすい小さな子どもたちは、厚手の服を一枚着るよりも、ベースを薄着にしておき、寒ければ重ねて着る。暑ければ脱ぐといった具合に、調節することで心地よく過ごせることがあります。暑い時は、上着を脱ぎ、寒い時には体を動かしたり、もう一枚着たりすることによって、子どもたちは『着替えて気持ちよく過ごす』習慣を身に付けていきます。『汗をかいたから着替えようね』『スッキリしたね』など着替える意味も言葉で伝えてあげましょう。これらの経験で子どもたちは衣服を調節する、心地よく過ごせることを感じていくことができます◎

- ・肌着は綿がおすすめ…夏は速乾性の高い化繊の物も良いですが、冬は保温性のある綿がおすすめです。
- ・良く伸びて動きやすいものを…伸縮性があり、腰回りや膝を動かしやすいズボンが◎裏起毛の素材は温かすぎる場合があるので、なるべく避け。着ているときは汗をかいていないかチェックします。
- ・来シーズン用の大きめサイズで着回しOK…半袖のシャツは少し大きめのサイズを用意すると動きやすく来年も着られます◎
- ・長い袖、半袖は温かくて暑すぎない!…綿の長袖のシャツの上に、半袖のTシャツを着ると、重なった空気の層が温かさをキープ💡暑すぎず快適に過ごせます。



さくらんぼっこのOne shot



今年度、2回の0歳児！あつまれ！は、4組の親子が参加してくれました😊🍒初めての親子も2回目の親子も穏やかな雰囲気楽しくゆったりと楽しむことができました🎵
ごろーんとして…
わらべうたあそび😊い〜きもち💡

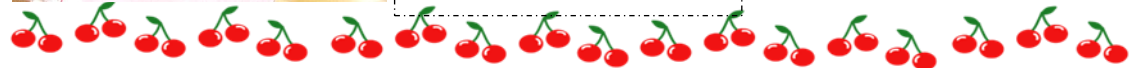
少し過ごしやすくなりましたね🎵この日のなかよし広場は小松中央公園でした◎日差しは強かったけど秋の空や風がとても気持ち良かったです😊子どもたちもたくさん体を動かして元気いっぱい遊びました😊🎵



最近2歳児さんが友だちとよく関わって遊ぶことが増えてきました😊友だちの存在に気づき一緒に言葉をやり取りをしながら楽しく過ごしています😊🍒『いらっしやいませ〜🎵』



乳幼児相談会は2組の親子が参加してくれました。栄養士さんと保健師さんからの話を聞いたり、育児について相談をしたりしました😊ナビゲーターさんも来てくれて、ゆったりと育児について話せる時間が作れて良かったです💡



さくらんぼのつばやき

大三島の秋祭り

10月3日・4日と大三島の秋祭りがあった。島内最大の伝統的な秋祭りで産須奈大祭（うぶすなたいさい）といって、島中が盛り上がるお祭りだ。私も小学6年生の頃から家族で参加している。娘も一緒について参加するのは3年目だ。娘は去年、横笛にチャレンジしたがうまく吹けず…笛がおもちゃのようになっていた😭そして練習が始まった頃に大三島へ行き練習に参加し、娘もよく頑張っていた。そして、じいじに告げられる「今年は笛を吹けるようにならないけんよ」娘は、「はい！」と元気に返事をしていた（笑）練習にはその日しか参加できなかったのあとは自主練習のみ。しかし、家ではまったく練習をしていない娘。いとこのお兄ちゃんは音が出るようになったと聞くと少し焦っていた（笑）当日は、母が保育園の運動会だったため、娘は先に島入りし、朝から祭りに参加した。練習もできてないし今年も笛はおもちゃになっているだろうと思いながら仕事を終えて島へ向かった。そして私も途中から参加すると…なんとそこにはだんじり OG のお姉ちゃんたちに混ざって、しっかり吹いている娘😊「吹けるようになったるやん！」という「うん😊」と得意げの娘だった。私は小学6年生だったが、娘は3年生で横笛を習得していることにすごいなあ。と感心した。指が届かない…息が続かない…と何度か弱音をはいっていた娘だが、諦めずに、最後までやりきることができて良かった💡そして2日間、ずーっと島中をだんじりと一緒に練り歩き、ヘトヘトな娘は家に着くとグズグズスイッチがすぐに ON！（笑）わかるけど！すごいその気持ちは、わかるけど。ママも太鼓叩いて、笛吹いて…おまけに歳もとって…めっちゃしんどいよ💧と言いたかった😭そして丹原へ帰る時、笛を頑張ったという事でじーじからのお小遣いをもらってウキウキの娘であった💡また来年、家族みんなで参加できますように🎵

藤川

