

串間市地域子育て支援センター「さくらサロン」だより

さくらっうじん

10月号
第317号

南さくらこども園 HP

Instagram



バックナンバーが
HP でも見られます！



@kushima.
sakurasaron

編集：さくら通信編集部

発行：串間市地域子育て支援
センター(さくらサロン)

責任者：南さくら幼保連携型認定
こども園園長 崎村 尚子

E-mail : saron@love.made.ne.jp

TEL : 090-5422-3137

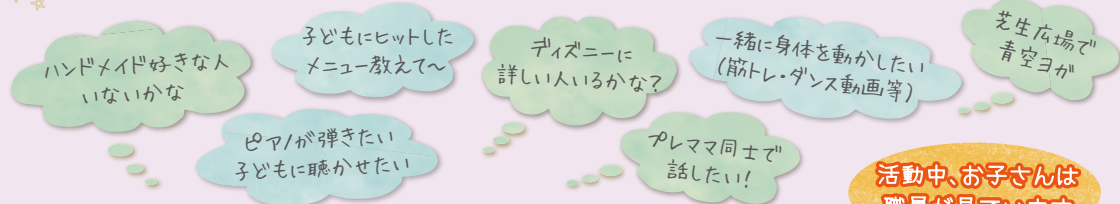


みんなで「好き」「楽しい」「安心」を共有しよう！ ゆるサークルの時間

みんなの「推し」を
教えてください！



ママたちが好きなことを教え合いながら楽しむ「ゆるサークル」の時間ができました！
活動中はスタッフがお子さんを見ていますので、ママは自分の時間に集中できます。
サロン敷地内でできることなら何でも OK。得意なことをシェアしたり、他のママの趣味を
体験したり。心配事を話して安心したり、みんなでゆる〜くリフレッシュしませんか？



時間は応相談
(午後でも)♪
やりたいこと、
教えてください！



今月の「サークルの日」は

10/5 (月) 10:30~12:00
10/22 (木) 10:30~11:30

活動中、お子さんは
職員が見ています



ママのための リフレッシュタイム♪



「ママ応援イベント」や「一時預かり」を利用して、
自分だけの時間を楽しみませんか？

ママ応援イベント

- ママカフェ
- パパママのenjoy体操
- なないろヨガ

ママ
応援

- アロマヘッドスパ
- プレミアムランチ など

お子様は職員が
遊んでいます♪

このマークが
目印！

一時預かり(3時間)

病院、買い物、美容室などの他、リフレッシュ
したい時に、お気軽にご利用ください。

- ※年度毎に1人5回まで無料で利用可
- ※登録申請書を発行します。
- 詳しくは職員までどうぞ。



10月の 行事予定

「プレミアムランチタイム」 ママだけのゆったりランチタイムを
プレゼント！(お子様は職員が見守ります)
●時 間：12:00~13:00
●弁当代：600円(+デザート150円~)
なついろ薬膳カフェの日替り弁当
+デザート(種類を選べます)
先着
3名様

「にこにこタイム」 イベント後の
お楽しみタイム
●時 間：11:40~11:50
●内 容：絵本、手遊び、その他

10/5 (月) かぎ針編み 10:30~12:00 ※準備物・材料費※申し込み時に確認ください。 要予約 10/2(金)まで	10/22 (木) クッキング 「豆腐チキンナゲット」 10:30~11:30 簡単 ですよ！ 要予約 10/15(木)まで	10/7(水)・21(水)・11/4(水) 英語で遊ぼう 10:40~11:20	10/13 (火) 製作「ハロウィン リース」 10:30~11:00 10 要 予約 6 火 まで	10/15 (木) 出張あそび場 道の駅くしま 交流館(現地集合) 「お話し会」「おもちゃで遊ぼう」を行います。 10:30 ~11:45
10/16 (金) なないろヨガ 10:30~11:30 要予約 6名 ★参加無料 ★準備物：飲み物 動きやすい服	10/19 (月) 赤ちゃんタイム 10:30~11:00 おらべうたベビーマッサージは 認定講師(山下)が指導します	10/20 (火) よかバスに乗ろう 「道の駅くしま」バス停に 10:05までに集合 市親 内子 で楽 しい ライ ブ ●大人100円/子供無料 要予約 5組	10/23 (金) アロマ「ヘッドスパ」 10:00~14:50 ママのための 癒し時間です♡ ★講師：倉爪 麻衣さん ★定員：7名 (午前4名・午後3名) 【20分コース】 1,000円 10:00~ / 10:30~ / 11:00~ / 11:30~ 【30分コース】 1,500円 13:00~ / 13:40~ / 14:20~ (14:50 終了)	ママ 応援

月	火	水	木	金	土
開館時間【月~金】9:00~17:00 【土】9:00~13:00【日・祝】休館 ※平日12~13時は、昼食可能(離乳食可)です。			10/1 サロン開放	2 ミニ運動会 さくらサロン 【要予約】 10:30~11:10	3 サロン開放 ※12:50まで
5 サークルの日 「かぎ針編み」 【要予約 10/2まで】 10:30~12:00	6 ママ カフェ 10:30~11:30	7 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	8 サロン開放	9 サロンの 園庭で遊ぼう 10:30~11:00	10 サロン開放 ※12:50まで
12 スポーツの日 休館	13 製作 「ハロウィンリース」 【要予約 10/6まで】 10:30~11:00	14 サロン開放	15 出張遊び場 道の駅くしま 交流館 10:30~11:45	16 なないろヨガ 【要予約 6名】 鈴木奈々先生 10:30~11:30	17 サロン開放 ※12:50まで
19 赤ちゃん タイム 10:30~11:00	20 よかバスに 乗ろう【要予約】 「道の駅くしま」バス停 10:05 集合	21 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	22 サークルの日 「クッキング」 【要予約 10/15まで】 10:30~11:30	23 アロマ 「ヘッドスパ」 【要予約 7名】 10:00~14:50	24 サロン開放 ※12:50まで
26 パパ・ママの enjoy体操 梶井愛子先生 10:30~11:30	27 散歩に 行こう 10:30~11:00	28 サロン開放	29 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	30 サロン開放	31 サロン開放 ※12:50まで
11/2 サロン開放	3 文化の日 休館	4 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	5 製作 「みのむし」 【要予約 10/29まで】 10:30~11:00	6 ママ カフェ 10:30~11:30	7 サロン開放 ※12:50まで

10/26 (月) パパママの
enjoy体操
10:30~11:30
ママ
応援

10/27 (火) 散歩に行こう
10:30~11:00
ベビーカーを
ご利用
できます♪

行事以外の
時間はサロンで
自由に遊べます。

10/29 (木) お話し会
10:30~11:00
場所：図書館2階
絵本、パネルシアター
歌など、楽しいですよ

- ・ 場所の表記がない場合は、さくらサロン内での活動となります。
- ・ 外での活動で雨天の場合は、サロンでの自由遊びになります。



すくすく Column コラム

道端で大きく伸びた雑草に紛れてひっそりとコバルトブルーの可愛らしい花が咲いていました。よく見ると「ツクサ」でした。夏に繁殖するので小学生の頃に夏休みの作品で押し花にしていた植物です。気温が下がり、ポツンぽつんと咲いている花に『こんなに可愛い花だったのね。』と思わずしゃがんで見とれてしまいました。ツクサは古名を『月草』ともいわれ『小夜曲 セレナーデ』というロマンチックな花言葉があるようです。

そろそろ秋が深まり、実りの味覚が出揃います。暑さが和らいで食材が甘味や旨味を増し、畑では根菜やイモ類、海では脂がのった魚が旬を迎えます。この季節の食材は、鍋や煮物といった料理にもよく合います。秋の味覚を使った人気のある料理は『炊き込みご飯』が多いようです。皮をむくのが大変ですが栗を使った『栗ご飯』をはじめシイタケやえのきなどを入れた『キノコご飯』、鮭や秋刀魚などの入った『魚介類の炊き込みご飯』などが挙げられます。秋には新米も店頭に出回りますから、新米を使ったご飯に切り替えるだけで一層美味しくいただける

のかもしれません。

10月に入ると一日の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れやすいといわれています。加えて夏の疲れ(暑さで消耗した体力や食欲不振)を引きずったまま『冷え』が加わるため、いわゆる「秋バテ」を感じる人が増える時期だそうです。この時期を乗り切るための具体的な料理としては、大根・にんじん・ごぼうやイモ類といった根菜を汁物の実にたっぷり入れ、9月よりもだしと調味料をしっかり効かせた「深い味」の汁物がおすすです。汁物は椀に注いだ瞬間から湯気で体を温められるので、忙しい平日の食卓でも「整える」効果を出しやすい一品です。「食欲の秋」というのは、気の緩みではなく体の自然な反応です。気温が下がると体は体温を保つためにエネルギーを多く使うようになり、それに伴って食欲が増すと言われているので、収穫に感謝して秋の味覚をしっかりと味わいながら食事を楽しみましょう。

10月末、商業施設を中心に日本各地で『ハロウィン』のイベントが行われます。近年、秋の風物詩として子ども達にも楽しめる行事になってきました。

皆さんも素敵な思い出をつくりにちょっと仮装して、子ども達とハロウィンイベントへおでかけしてみたいはいかがでしょうか。

崎村 尚子

串間市地域子育て支援センター

さくらサロンってどんなところ？

子育て支援センターは、主に乳幼児とその保護者のための施設で、よりよい育児をサポートする地域交流の場です。同じような境遇の親子で交流することができますし、子育てについての不安や悩みも保育士に相談することができますので、気軽に遊びに来てくださいね。

市の委託事業ですので
どなたでも無料で利用できます！

おもちゃや
絵本もたくさん
ありますよ！

開館時間 【月～金】 9:00～17:00 (16:50 片付け)
【土】 9:00～13:00 (12:50 片付け)
※日・祝は休館
※平日12時～13時は、昼食可能(離乳食も可)です。

対 象 生後2ヶ月(予防接種後)～未就学児まで

所 在 地 〒888-0005 宮崎県串間市大字北方7157番地

問い合わせ メールアドレス: saron@love.made.ne.jp
TEL: 090-5422-3137

