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

11月号

第318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

秋晴れの空が気持ち良い季節です

園庭に新しい遊具が仲間入り♪

お外遊びにぴったりの季節、園庭にアンパンマン号の遊具が設置されました。中に入ってみたり、滑ったり、遊び方は色々！隣にはキックカーや砂場もあります。ぽかぽか陽気の日には、ぜひ遊びに来てくださいね。元気な笑顔をお待ちしています！








NEW

運動発達を促す運動遊び

0歳からの体幹エクササイズ WARAリズム －ベビー編－



WARAリズム®

わらべうたのリズムに合わせて「触る」「揺らす」「動かす」運動あそび!! 寝返り準備に、ハイハイ準備に、ひとりひとりの発達に合わせて赤ちゃんの成長を楽しく応援します♪

●対象：2ヶ月～歩行前のお子様

※WARAリズムアドバイザー；職員山下が指導いたします。

今月は 11/19(木) 10:30～11:30



11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

サークルの日

※準備物・材料費…申し込み時に確認ください。

11/10(火) かぎ針編み 10:30～12:00



要予約 11/4(水)まで

11/20(金) 音楽大好き 10:30～11:30



サロンのピアノに触れて・聴いて癒されませんか？

～親子で音を楽しむ時間に～

11/27(金) クッキング「ふくれ菓子」 10:30～11:30



要予約 11/20(金)まで・定員6名

11/4(水)・18(水)・12/2(水) 英語で遊ぼう 10:40～11:20



初めてのお子様も楽しめますよ

11/5(木) 製作「みのむし」 10:30～11:00

11／4(水)まで要予約

好きな色の落ち葉をペタペタ



楽しいよ♪

11/9(月) 子育てルンルン 福祉センター2F 10:30～11:00



季節の歌やシアターで遊びましょう

11/12(木)・12/3(木) 出張あそび場 10:30～11:45

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。

11/13(金) 赤ちゃんタイム 10:30～11:00

・お昼寝アート
・絵本読み聞かせ
・わらべうた
・ベビーマッサージ



11/17(火) 遊びに行こう「市木保育園」 現地集合 10:30～11:00



※場所がわからない方はおたずねください。

11/19(木) 体幹エクササイズ WARAリズム —ベビー編— 10:30～11:30



●対象：2ヶ月～歩行前のお子様

月	火	水	木	金	土
開館【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(離乳食も可)です。					
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 11/4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
9 子育てルンルン 福祉センター2F 10:30～11:00	10 サークルの日「かぎ針編み」[要予約 11/4まで] 10:30～12:00	11 サロン開放	12 出張遊び場 道の駅くしま 交流館 10:30～11:45	13 赤ちゃんタイム 10:30～11:00	14 サロン開放 ※12:50まで
16 パパ・ママのenjoy体操 榊井愛子先生 10:30～11:30	17 遊びに行こう 市木保育園 10:30～11:00	18 英語で遊ぼう メロディ先生 10:40～11:20	19 体幹エクササイズ WARAリズム —ベビー編— 10:30～11:30	20 サークルの日「音楽大好き」10:30～11:30	21 サロン開放 ※12:50まで
23 勤労感謝の日 休館	24 選べるアロマケア [要予約10名] 10:00～16:50	25 サロン開放	26 お話し会 図書館2階 10:30～11:00	27 サークルの日「クッキング」[要予約6名 11/20まで] 10:30～11:30	28 サロン開放 ※12:50まで
30 サロン開放	12/1 サロン開放	2 英語で遊ぼう メロディ先生 10:40～11:20	3 出張遊び場 道の駅くしま 交流館 10:30～11:45	4 サロン開放	5 サロン開放 ※12:50まで

11/24(火) 選べるアロマケア 要予約 10名　ママ応援

「ハンドリラクゼーション」
「フットリラクゼーション」
「ドライヘッドスパ」



10:00～16:50

ママのための癒し時間♡

★講師：倉爪 麻衣さん
★定員：10名
(午前4名・午後6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～／15:00～／15:40～／16:20～(16:50 終了)

行事以外の時間はサロンで自由に遊べます。

11/26(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。

ミニうんどうかい



大きなバルーンに興味津々！



ぴったんこ



たくさん玉入れるぞー！



ご参加ありがとうございました



メダルもらったよ!!

Happy Birthday 10月生まれのおともだち





たくさん遊んで大きくなってね♪

ななないろヨガ



ママのリラックスタイム

英語で遊ぼう



じーっと学んでいます

出張遊び場



お返事はーい!





パンダうさぎコアラのパネルシアターを楽しみました

パパ・ママのenjoy体操

ママと一緒に





体を動かすと気持ちいい～!!

ハロウィンのお昼寝アート







ハロウィンリース作り





かわいいリースができました



サロン解放時の1枚です★

おでこでごあいさつ

すくすくColumn コラム

枯れ葉が舞い落ち、朝夕の冷え込みに寝具類や羽織物が気になり始めました。辺りの景色はすっかり秋色になり、山肌に沈む瞬間の夕日の美しさにひとり感動しています。

そろそろ温かい飲み物を飲む機会が増えました。ホッと一息つきたい時に温かい飲み物を飲むと身体に沁みます。もちろんコーヒーや紅茶もおいしいのですが、最近は心にも身体にもパワーを与えて、さらに心身が癒されるハーブティーに惹かれています。そこで今回はハーブやハーブティーについて少し調べてみました。「herb(ハーブ)」という英語は、ラテン語で草という意味を持つ「harba(ハーバ)」に由来するとされています。私たち人間は古代より、生活のさまざまな場面でハーブを用いてきました。東西を問わずハーブの利用法は多岐に渡ります。現在でもハーブから作られた薬品が多く存在します。

ハーブティーとは、植物の葉や茎、花、果実などを煎じた飲み物です。ハーブは乾燥させたもの、あるいはフレッシュのものを使用します。ハーブティーは茶ノ木(煎茶・烏龍茶・紅茶など)以外の植物が原料なのでほとんどの種類のハーブにはカフェインは含まれていません。カフェインが苦手な人や健康上の理由からカフェインを避けているような場合も安心して飲用できます。人気のハーブティーを、植物の名前や期待できる効果効能と共に紹介します。

- カモミール：消化器官の不調の改善、不安を和らげ安眠を促す効果が期待できる。
- ミント：清涼感ある香りにはリフレッシュ効果や呼吸器のトラブルを改善する効果が期待できる。
- レモングラス：柑橘系のような爽やかな香りが特徴。リフレッシュ効果や消化器系の不調を整える効果が期待できる。
- ラベンダー：甘い芳香が特徴。リラックス、不安やいらだち、不眠などの症状に効果が期待できる。
- レモンバーム：レモンのような爽やかな香りが特徴。神経を落ち着かせ、リラックスさせる効果が期待できる。
- タイム：食用にされるのはコモンタイムです。呼吸器系の不調の改善に効果が期待できる。
- ローズヒップ：バラの実を乾燥させておりビタミンCの含有量が多い。若返りの効果が期待できると言われている。

他にも、セージ・ローズマリー・フェンネル・リンデンなどが多くの種類と効用があげられます。

台風の発生など気候変動が目まぐるしいなか、季節は確実に冬へと向かっています。健康を維持するための努力は人によって様々ですが、『ハーブティー』のお話を、環境に適応できる身体づくりに少しでも役立てていただければ幸いです。



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

