



げんきっこ

令和7年11月号



好摩保育所地域子育て支援センター
〒028-4125
盛岡市好摩字野中 69-112
Tel 019-682-2333
<http://www.kidslink.jp/koumahoikusho>



木々が綺麗に色づき、紅葉を楽しめるようになりました。岩手山に初冠雪もあり、これからますます寒くなっていきますが早寝・早起き・朝ごはん！で元気な体づくりをしながら深まる秋を楽しく過ごしましょう。



日	月 ママさん広場	火 なかよし広場	水 ひよこ広場	木 なかよし広場	金 なかよし広場	土
	～保健師さんの子育て相談～ 受付 10:00～11:00 場所 玉山総合福祉センター 持ち物 母子健康手帳 * ママさん広場の隣の部屋で開催しています。					1
2	3 文化の日	4 好摩保育所	5 好摩地区公民館 要予約	6 おしゃべりサロン 給食体験会 栄養相談 好摩保育所	7 好摩保育所	8
9	10 好摩保育所	11 好摩保育所	12 好摩地区公民館	13 好摩地区公民館	14 * 保育所の総合避難訓練に参加できます 好摩保育所	15
16	17 保健師さんの子育て相談 玉山総合福祉センター	18 好摩保育所 要予約	19 おしゃべりサロン 親子ふれあい体操 好摩地区公民館	20 好摩保育所	21 好摩保育所	22
23 勤労感謝の日 ／30	24 振替休日	25 好摩保育所	26 好摩地区公民館	27 好摩保育所	28 好摩保育所	29

おしゃべりサロン

日時：11月6日(木)10:00～12:00

場所：好摩保育所

内容：「給食体験会」(11:15～)

持ち物：ご飯・コップ・フォーク・箸・おしぼり

参加費：親子で600円(当日集金します)

献立：鶏肉のフルーツ煮、さつま芋サラダ、人参シリシリ、りんご、みそ汁

* 申込締切日は11月5日(水)です。



おしゃべりサロン

日時：11月19日(水)10:00～11:30

場所：好摩地区公民館(第一・第二会議室)

内容：「親子ふれあい体操を楽しむ」

講師：岩渕みどり先生(親子体操インストラクター)

持ち物：動きやすい服装、タオル

水分補給用のお茶など

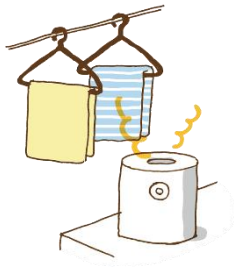
スキンシップをとりながら親子で全身運動を楽しめます。

赤ちゃんから参加できますよ♪

風邪 をひかないためには、どうすればいいのかな？

体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



室内を保温する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気を付けて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！



12月の
予定

* ご来所の際はその都度、ホームページ等で確認してご参加ください。

おしゃべりサロン

日時 12月10日(水) 10時～11時30分

場所 好摩地区公民館

内容 「クリスマスリース作り」

* 保育所の畑で育てたさつま芋のツルを使ってリースを作りましょう♡

おしゃべりサロン

日時 12月17日(水) 10時～11時30分

場所 好摩地区公民館

内容 「クリスマス会」

* サンタクロースさんもやってくるよ～♪



～さつまいものお話

さつまいも掘りの様子♪



6月に苗を植えたお芋がこんなに育ちました！

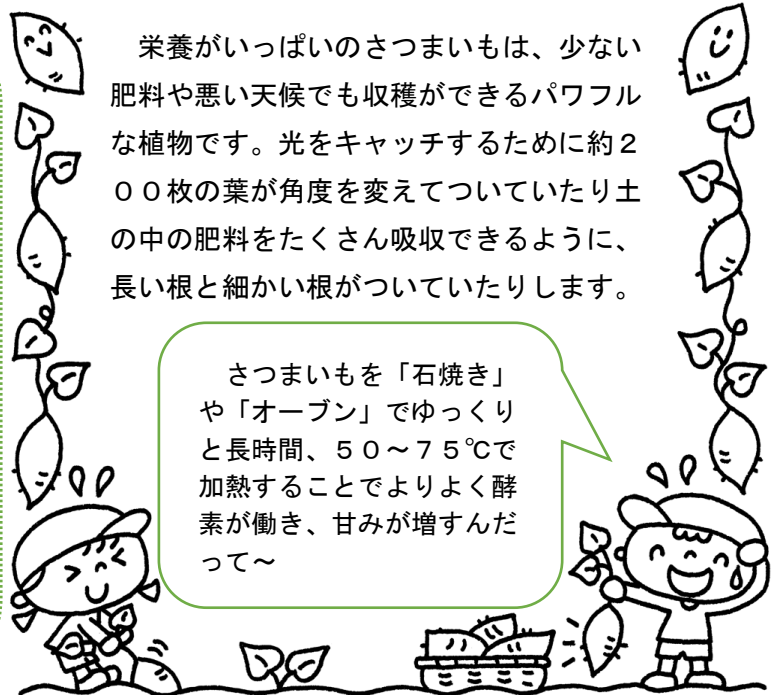


初めての
収穫
体験
です♪



栄養がいっぱいのさつまいもは、少ない肥料や悪い天候でも収穫ができるパワフルな植物です。光をキャッチするために約200枚の葉が角度を変えてついたり土の中の肥料をたくさん吸収できるように、長い根と細かい根がついていたりします。

さつまいもを「石焼き」や「オーブン」でゆっくりと長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すんだって～



お気軽に
お電話下さい

子育て相談しております♪

月曜～金曜(9時～16時)

育児相談専用電話

☎019-682-2333



一時保育ご利用ください♪

* ご利用は面談を行ってからとなります。詳しくは下記までお問い合わせください。(電話受付9時～16時)
好摩保育所 ☎019-682-0620

