

ここ♡すまいる通信 9月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



♪うさぎ うさぎ
なにみてはねる
じゅうごや おつき
さま みてはねる



9月29日(金)は『 **中秋の名月** 』です。

一年中で最も空が澄みわたり月がきれいに見える秋。
ご家族で秋の風を感じながら、ゆっくり夜空を眺めて“お月見”
楽しい会話が広がりそうです。晴れてまあるいお月さまを眺めら
れるといいですね。心が落ち着いていい眠りにつけそう zzz

子どもと作ろう！簡単でおいしい月見団子



【材料】 団子粉 300g 水 250ml

団子粉をボールに入れ、少しずつ水を加えながら粉が手にくっ
つかなくなるまでこねこね。手のひらでコロコロ丸めて、お湯で
グツグツ茹でて、水で冷やしたらできあがり。

きなこ・あんこは、お好みで♥

お月さまにお供えして、一緒においしく食べましょう。

食べる際は、のどに詰まらせないようお子さんによくかんで食
べよう伝えましょう。団子を丸める生地は柔らかく冷たい感触
が心地いいので お子さんは喜んでお手伝いするでしょうね☺

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか
知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっ
ぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働
いてエネルギーが少なく
なった脳に、エネルギー
を与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼
ごはんの食べすぎがなくな
り、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動
き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がると、血液が体
中によく巡って、活動的に
なります。



ホッと一息 **ここ♡すまいる**☺へ 気軽にお越し下さい。

お子さんと一緒に遊びを楽しみながら、ゆったりと過ごしましょう

就学前児童親子相談

＊要予約

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる観音寺 9月25日(月)10時～12時

＊お子さんと一緒に遊びを楽しみながら、ゆったりと過ごしましょう

＊各 **ここ♡すまいる**☺ で予約を受け付けています。



日中、残暑はまだありますが、日が暮れると虫の声に秋の訪
れを感じます。食欲の秋☆読書の秋。秋の夜長をゆったりとし
た気持ちで過ごし、心身ともに夏の疲れを癒やしましょう。



絵本の読み聞かせは心の栄養です♥

秋の夜長、親子が触れ合う時間をちょっぴり
増やしてみませんか。子どもたちは繰り返し絵
本を読んでもらったり一緒にお話を楽しむ大人
がいることによって、楽しさや愛情を感じてい
きます。毎晩寝る前に絵本の読み聞かせをして
“ **だいすき ♡ ぎゅっ ♡ おやすみ** ”



利用日時・場所

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

＊お子さんと一緒に遊びを楽しみながら、ゆったりと過ごしましょう

☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)

ここすまいる大野原(大野原こども園内)

＊事前に電話で利用申込みをしてください。

♡ 電話でもいろいろお話をうかがえます♡

＊ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時

いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

ここ♡すまいる☺で一緒に遊びましょう！

★親子遊び・交流会「親子 de ここすまいる」

場 所：ここすまいる大野原

日 時：9月19日(火)15時30分～16時30分

対象者：市内在住の3歳児と保護者

日 時：10月17日(火)15時30分～16時30分

対象者：市内在住の4・5歳児と保護者

＊申込み：2週間前まで

★「ここすまひろば みらい」

場 所：ここすまいる観音寺

日 時：9月21日(木)9時30分～11時30分

場 所：ここすまいる大野原

日 時：9月25日(月)9時30分～10時30分

15時～16時

対象者：就学前の子どもと保護者

申込み：前日まで(土・日・祝除く)

☆事前に電話等で利用申込みをしてください。

☆人数調整あり。

今月から始まります。
遊びに来てね。