

ここ♡すまいる♡通信 11月号

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

ここ♡すまいる♡ 豊浜 TEL 0875-52-5535

お気軽にお問合わせください。



利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



「♪ 秋の夕日にてる山もみじ〜♪」
野山が色づいてくる季節になりました！ 親子でもみじ、いちょうなど落ち葉拾いを楽しんでみてくださいね。

食欲の秋にうんちくを一言！

秋の野菜や果物はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬にそなえた体づくりに役立ちます。

栄養素だけでなく、食材のもつ味わいは、春はにがみ、夏は酸味、秋は甘み、冬は厚みという具合に季節ごとに変化しています。秋の食材をおいしく調理して食べてくださいね。

※厚み：脂肪がつき、こってりすること



利用について

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人
*保護者の方だけでも利用できます。

日時 月曜日～金曜日 9時00分～11時30分
14時00分～16時30分

◎ 利用する **ここ♡すまいる♡** に電話等で申込んでください。

◎ 電話での問合わせや相談は、9時～17時いつでも受付けています。

就学前児童親子相談

臨床心理士・公認心理師 **入江 輝** 先生

ここすまいる豊浜 11月13日(水)10時～12時

ここすまいる観音寺 11月25日(月)10時～12時

* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

* 各 **ここ♡すまいる♡** で予約を受付けています。

食育

子どもの自立は食から、食育はみそ汁から
フードカウンセラー
多田 美代子

みそ玉を作ろう

材料(1人前)

- ① 好みのみそ 10g
- ② いるこの粉(かつお節粉)
- ③ 具材(乾燥したもの)



わかめ・青のり・ちりめん
切り干し大根など干し野菜

作り方

- ①②③をよく混ぜてから丸めるだけ。

☆ みそ玉を作って、冷蔵庫でストックしておく
と忙しい朝に便利だよ！

※冷蔵保存は約1週間、冷凍保存は約1か月

☆ 写真のみそ玉はスライス玉ねぎの天日干しとワカメを入れてみたよ！

☆ カップにみそ玉と熱湯を入れてよくかき混ぜると火を使わずに出来上がり。
サツマイモやカボチャ、ネギをトッピングして、秋のみそ汁美味しいよ！

ここすまひろば みらい

9時30分～11時30分

*各ここすまいるに申込んでください。

ここすまいる観音寺 11月 6日(水)

ここすまいる大野原 11月 11日(月)

ここすまいる豊浜 11月 25日(月)

赤ちゃんから就学前のお子さん、どなたでも、親子で参加できる遊び・交流の場です。

時間内であれば、いつでも参加できます。



秋の夜長に…

子どもが寝静まった夜、皆さんは何をしますか？

疲れて子どもと一緒に寝てしまっているという方が多いかもしれません。ごくたまに、子どもが早く寝てくれて、貴重な1人時間が確保できた!としたら、それは天国のような時間ですね。

相談に来られる保護者の方に1人時間に何をするかお聞きすると「とっておきスイーツをお供にサブスクでドラマを見る」「K-popのライブを見る」「ネット配信の漫画を読む」など、短時間でもささやかな楽しみを味わっていらっしゃるようです。毎日の育児家事に励むパワー充電のために、自分のための時間は大切です。中には、好きなアイドルや YouTuber、ゲームやアニメのキャラクターを応援する「推し活」を楽しむ方もいらっしゃいます。将来はお子さんと一緒に「推し活」をしたいとのこと!いいですね。

私もスポーツや音楽の「推し」がありますが、成人した我が子も同じ「推し」を楽しむようになりました。今や、時間がない私に代わり我が子が「推し活」に励んでおります。当初の目論見とは若干違いますが…まあこれも良いかと思う秋の夜長です。

専門相談員 臨床心理士・公認心理師 入江 輝

親子遊び・交流会 親子deここすまいる

日時：11月18日(月) 15:30～16:30

場所：大野原こども園 すくすく棟遊戯室

対象：市内在住の4・5歳児親子



親子で触れ合うこと、体を動かすことはお子さんの「やってみよう!」の栄養になります。こども園の遊戯室で、臨床心理士、作業療法士や子育て支援員と一緒に遊びましょう。