

ここ♡すまいる☺通信 9月号

日中は、残暑がまだまだありますが、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☆スポーツの秋など、秋の楽しみはたくさんあります。健康管理（日中の残暑や朝晩の気温差による秋バテ）に気を付けて、秋を満喫しましょう。

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？実は脳や体に良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、睡眠中も働いている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！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



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

* 電話での問合せや相談は、9時～17時いつでも受付けています。

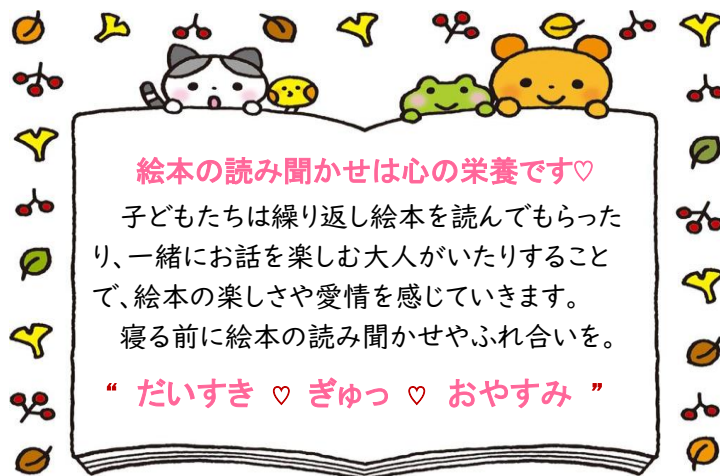
ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

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

* 申込みや問い合わせは、利用したい
ここ♡すまいる☺に連絡してください。

9月は秋分の日(9/23)を過ぎると、少しずつ夜が長くなります。和風月名では長月(ながつき)と呼ばれます。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♡

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たりすることで、絵本の楽しさや愛情を感じていきます。寝る前に絵本の読み聞かせやふれ合いを。

“だいすき♡ぎゅっ♡おやすみ”



絵本紹介『もうじきたべられるぼく』

「ぼくはうしだから もうじきたべられる」
運命を受け入れたぼくが向かった先は・・・
そして、ぼくが下した決断は

この夏に出会った本です。(はせがわ ゆうじ作)
まずは、大人の方々にぜひ読んでほしいです。

就学前児童親子相談 (事前予約)

臨床心理士・公認心理師 入江 輝 先生

ここすまいる観音寺 9月 9日(水)10時～12時

ここすまいる豊 浜 9月 16日(水)10時～12時

* お子さんと一緒に保護者の方だけでもOKです。

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



ここすまいるの 遊び・交流の場です

気軽に遊びに来てください♡

ここすまひろば みらい 9:30～11:30

ここすまいる大野原 9月 7日(月)

ここすまいる観音寺 9月 14日(月)

ここすまいる豊 浜 9月 28日(月)

赤ちゃんから親子で参加できます。思い思いにおもちゃで遊んだり一緒に遊んだりしましょう。時間内であれば、自由に利用できます。

親子deここすまいる 15:30～16:30

月 日:9月29日(火)

場 所:大野原こども園 すくすく棟 遊戲室

対 象:市内在住の4・5歳児親子

親子でふれあう楽しい遊びがいっぱい!

香川県ふじみ園相談支援センターの臨床心理士、作業療法士の方と一緒に、親子で遊びましょう。

子育ての不安や悩みも気軽に相談できますよ。

♡実施日の1週間前までに、ここすまいる大野原へ電話でお申込みください。

今年の中秋の名月は、9月25日(金)です。この日の月はまだ少し欠けていて、満月になるのは、2日後の9月27日(日)です。

月をながめ、うさぎの姿を親子で見つけてね。



十五夜お月さん