



田辺市地域子育て支援センター愛あい
田辺市天神崎 3-28
TEL 0739-22-9285 FAX0739-33-7630
発行責任者 下中弘子

きれいに色づいた落ち葉が風に舞い、深まる秋を感じさせます。朝晩は冷え込む日も多く、体調管理の難しい季節です。寒いと言って服の重ね着はかえって汗をかいてかぜをひいてしまいます。大人より 1 枚少なめにし、薄着で皮膚に刺激を与えてじょうぶな体力づくりをしてみませんか。

2023 年 令和 5 年

2023	11 月	
1 水		
2 木		キッズ広場
3 金	文化の日	
4 土		
5 日		
6 月	こぐまちゃん	0.1つどい
7 火		
8 水		びよっこ
9 木	ほっとSP	つどい
10 金	青空広場	
11 土		
12 日		
13 月		0.1つどい
14 火		
15 水		
16 木		キッズ広場
17 金	青空広場	
18 土		
19 日		
20 月	第7回 ママの時間(ハンドメイド)	
21 火		0.1つどい
22 水	ほっとたいむ	つどい
23 木	勤労感謝の日	
24 金	青空広場	
25 土		
26 日		
27 月		つどい
28 火		
29 水		
30 木		

2023	12 月	
1 金		0.1つどい
2 土		
3 日		
4 月	3サークル	
5 火	あずまや	つどい
6 水		
7 木		キッズ広場
8 金	青空広場x`mas	
9 土		
10 日		
11 月		つどい
12 火		0.1つどい
13 水	どんぐり	ぬくもり
14 木	ほっとSP	
15 金	青空広場	
16 土		
17 日		
18 月		
19 火		つどい
20 水		
21 木		
22 金		0.1つどい
23 土	第8回 X`masコンサート	
24 日		
25 月		
26 火		
27 水		
28 木		
29 金		
30 土		
31 日		



◎冬青空広場のお知らせ

12 月から月 2 回開催となり、会場は田辺市図書館の「たなべる 2 階」で 10 時から 45 分程度です。室内でします。12 月は、8 日と 15 日です。

楽器遊びや絵本の読み聞かせ、親子ふれあい遊び、おもちゃ作り、わらべ歌などいろいろ。楽しい時間をいっしょに過ごしましょう。

2F にある歴史民俗資料館へは、子ども達が入らないようにご注意ください。



コロナ感染・インフルエンザ・アデノウイルス・ヒトメタウイルスなど、大人も子どももうつる病気が流行っています。

室内での遊びの時などは、感染予防の為に手洗いとマスクの着用のご協力をお願いします。

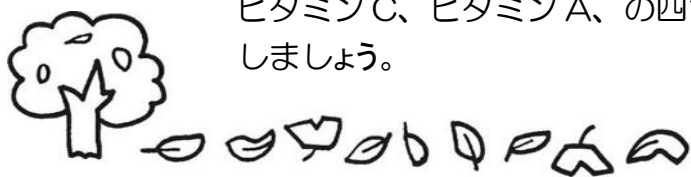


寒くなってきました



「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィ

ルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

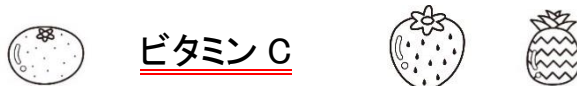


ビタミン A



緑黄色野菜などに多く含まれています。鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。

ビタミン C



果物などに多く含まれています。粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。