



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

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、体調管理に気を付けてあげてくださいね。風邪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よく摂取するようにしましょう。

2024年
11月

日	月	火	水	木	金	土
					1 青空広場	2
3	4 振替休日	5 0.1つどい	6 つどい	7 ほつとSP	8 青空広場 第8回 申込期間	9
10	11 こぐまちゃん (癒しの時間)	12 つどい	13	14 キッズ広場	15 青空広場	16
17	18 0.1つどい	19	20 第8回あいあい (稲成公民館)	21 キッズ広場	22 青空広場	23 勤労感謝の日
24	25	26 0.1つどい	27	28 つどい	29 青空広場	30



第8回 あいあい広場

癒しの時間

子育て中のお母さん、すこしゆっくりしませんか。
 今回は、多肉植物の寄せ植えをします。子どもたちは、同室で保育士と遊べます。
 作った植物をお部屋の片隅に置いてみてください。

日時と場所 令和6年11月20日(水) 午前10時～ 1時間程度
 稲成公民館(稲成町2779-3)

定員 10組(0歳～就学前児) お母さんだけの参加もOKです。

持ち物 タオル・お茶 他
 材料費として、500円当日あつめます。

申し込み 令和6年11月8日(金)～12日(火)まで(午後1時から4時まで)
 支援センター愛あい 0739-22-9285



第9回あいあい広場の詳細は、愛あいだより(12月号)やチラシ等でお知らせします。



日	月	火	水	木	金	土
1	2 こぐまちゃん	3 0.1つどい	2 どんぐり	5 ほっとSP	6 冬青空広場	7
8	9 0.1つどい	10 あずまや	11	12 キッズ広場	13 冬青空広場	14
15	16	17 つどい	18	19	20 第9回あいあい (X`mas会) (東部公民館)	21
22	23 つどい	24	25	26	27	28
29	30	31				

- ◎ 青空広場は、12月から月2回になります。予約は、なしです。
 予定は、6日と13日です。たなべるの2階で10時からはじめます。
 9時50分に会場へご案内します。
図書館ですので静かに2階へおあがりください。

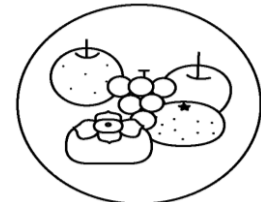
❁ かせの予防にビタミン

ビタミンA

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、鼻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。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

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。果物などに多く含まれています。



♠ 栄養満点のカキ

カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。
 サラダに入れる、干しガキにするなど、いろいろな方法で食べることができます。