



2022年11月発行

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。寒さも深まるこの時期を元気に乗り切りたいですね。秋の自然は子どもたちを想像の世界へ誘います。色とりどりに敷き詰められる落ち葉のじゅうたんは、子どもたちにとって、最高の遊び場です。葉っぱの色の変化に気づいたら「きれいだね」「不思議だね」と声をかけてみてください。

2022年
令和4年



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			つどい	第7回あいあい(公園)	青空広場	
6	7	8	9	10	11	12
	こぐまちゃん 0.1歳つどい	つどい	びよっこ	ほつとSP	青空広場	
13	14	15	16	17	18	19
		0.1つどい	HT	キッズ広場	青空広場	
20	21	22	23	24	25	26
	あいあい(子育て講演会)	0.1つどい	勤労感謝の日	つどい	青空広場	
27	28	29	30			
びよっこ						

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				キッズ広場	0.1つどい	
4	5	6	7	8	9	10
	つどいの癒しの時間 つどい	あずまや	ぬくもり	ほつとSP	冬青空広場(X`mas会)	
11	12	13	14	15	16	17
	0.1つどい		どんぐり HT・こぐま	キッズ広場	冬青空広場	
18	19	20	21	22	23	24
	第8回あいあい(X`mas会)	つどい				
25	26	27	28	29	30	31



◎ 青空広場は12月から冬青空広場として月2回、場所は図書館「たなべる」2F(室内)になります。雨でもありますのでお越しください。
 予約が必要になります。開催日の3日前から(午後1時~4時まで)受付しています。

12月のイベント

✚ 5日(月) つどいの癒しの時間(ハンドメイド) 手作りタペストリーを楽しみませんか?
作るのが苦手な方も大丈夫!!

場所 中部公民館 2部制 各7組程度

✚ 9日(金) 冬青空広場 X`mas 会 たなべる 2F でします。

✚ 19日(月) 第8回あいあい広場(サンタさんとあそぼう) 東部公民館

※ 上記の内容について詳しくは、追ってチラシ等でお知らせします。



寒くなってきました



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、ウイ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。



バランスよく
たべよう



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。

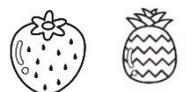
ビタミンA



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。