



# 常磐会学園 こどもセンターだより



第13号 発行 2016年11月1日

住所：大阪市平野区流町 2-2-24

TEL：06-6790-3830

FAX：06-6790-3831

<http://www.tokiwakai-kodomocenter.jp/>

## 講座のご案内

講座の詳細はこどもセンターまでお問合せ下さい。

### 絵本をもっと楽しもう！



絵本はこどもとの大切な  
コミュニケーションの  
道具です。

楽しい読み聞かせと絵本の  
楽しみ方をお話しします。

日時：11/10（木）

11時15分～12時

場所：こどもセンター プレイルーム

講師：こどものとも社 鈴木さん

参加費：無料

持ち物：無

申込：不要ですので、当日直接お越し下さい。

### おやつ料理

今回のメニューは…

- ・ヘルシーふわふわお好み焼き
- ・パンプキン豆乳スープ



日時：11/18（金）

10時30分～11時30分

場所：こどもセンター ランチルーム

講師：平野区食生活改善推進員協議会

定員：15組（先着）

参加費：300円（当日）

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・お茶

申込：11/4（金）～

センター受付へ、またはお電話でも受付します。

### マフラーを作ろう！

日時：11/24（木）

10時～11時の間で随時

場所：こどもセンター ランチルーム

定員：15組（先着）

参加費：無料

持ち物：並太か極太の毛糸2玉

申込：11/10（木）～

センター受付へ、またはお電話でも受付します。



割りばしと牛乳パックを使って、  
小さなマフラーを作ろう！

保護者むけの講座ですので、

こども達はプレイルームで遊ぼうね。



〈身体測定〉大きくなったかな 11/15（火）～11/19（土）

毎月身長と体重を測って、お子さまの成長の記録を残しましょう！





# 薄着で皮膚に刺激



寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。

薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。



かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。



目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。



また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。



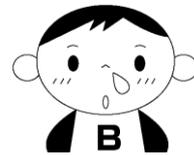
## ～10月の講座の様子～

10月19日(水)おはなし あっぷっぷさんを迎え  
お楽しみ会を開催しました。

43組ものたくさんの親子が遊びに来てくれました！  
ふれあい遊びやパネルシアターなどの楽しい遊びがいっぱい。どんぐりや赤とんぼなど、秋のお話を楽しみました。最後にゆらゆら揺れるくまさんを作りました。  
お友達と一緒に楽しい時間を過ごせました。



## 鼻水や鼻づまりはどうして 起こるのでしょうか？



鼻水…鼻を通る空気の速さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。  
この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。



## ～常磐会学園子どもセンターの利用案内～

- ・ご利用にあたっては、利用登録(無料)が必要です。
  - ・プレイルーム：手づくりのおもちゃや絵本がたくさんあります。
  - ・戸外遊び(幼稚園園庭)：開館日の10時～14時(水曜日は10時～13時までです。)
  - ・ランチルーム：お弁当持参の方はおおむね12時からご利用いただけます。
  - ・休館日は、日曜日・月曜日・祝日です。
  - ・開館時間は、10時～16時です。
- 尚、今年度より偶数月の第4火曜日は、館内清掃及びメンテナンスのため、休館とさせていただきます。