

さくらんぼ つうしん

令和8年 9月号



まだまだ日中は暑い日が続いていますが、少しずつ日が暮れるのがはやくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。秋の虫も、耳を澄ませばお知らせしてくれているかもしれませんね。これから夏の疲れが出やすい時期となりますが、さくらんぼに来て親子でゆっくりと過ごしながらか、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしていきましょう。



9月の予定 〇さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂 は9月生まれの子の誕生祝いをします。

9月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00		1 中川公民館	2 丹原公民館 こっころ♡	3 田野公民館	4 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	🍒 7 0歳児! あつまれ!	8 中川公民館 🎂	9 丹原公民館 こっころ♡ 🎂	10 田野公民館 こっころ♡ 🎂	11 徳田公民館 🎂
	14 🍒	15 🍒	16 🍒 ハートフル♡ママ 中川公民館 10:00~11:30	17 🍒	18 🍒
	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 なかよし広場 小松中央公園 子ども広場 10:00~11:30	25 🍒 🎂 BirthdayPhoto
	28 🍒 地域乳幼児相談会 10:00~11:00	29 🍒	30 🍒	さくらんぼルーム等の申し込みは 8月18日(火)13:00~です。	

*さくらんぼルーム①エプロンシアターを楽しもう…エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て、人形などをつけたり、外したりしながらお話をします。

*さくらんぼルーム②踊って遊ぼう…みんなでリズムに合わせて踊りましょう。

*みんな! あつまれ! …今月はありません。

*なかよし広場…集合場所: 芝生広場 持ってくるもの: お茶、シート、ベビーカーなど必要な物。
(登録していない方の参加もOKです。)

🍒…さくらんぼの日…さくらんぼの部屋で遊べます。9:30~12:00 14:00~16:00

🎂…Birthday photo…さくらんぼの部屋にフोटospaceを作ります。

ハーフバースデーも撮影可能です。ぜひ申し込みして下さいね。



今月の食育 おすすめレシピ



夏の食材のトマトを使って 簡単ごはん♪

『チーズとトマトの 納豆丼』



9～11か月 離乳食後期 1食分

〈材料〉

トマト(皮種とり)	30g
キャンディーチーズ	1個(5g)
ひきわり納豆	15g
軟飯	80g
ごま油	少々

- ① トマトは皮・種を取り除き、7mm角に切る。
チーズは2～3mm角にきざむ。
- ② ①にひきわり納豆、ごま油を混ぜ、軟飯に
かけて完成。

暑くて食欲がなくてもトマトならたくさん食
べることができ、元気になるような気がしま
せんか？トマトには元気になるための栄養素
がたくさん入っています◎リコピン、βカロ
テン、ビタミンC、カリウムなどが含まれま
す。そんな栄養たっぷりのトマトを使った、
離乳食後期のご飯です😊簡単なのでご飯に
迷った時にもおすすめです♪



今月の絵本 『だんごたべたいおつきさま』



文：すとう あさえ

絵：中谷 靖彦

出版社：ほるぷ出版

今日はおつきみです。縁側には、おだんごが
並んでおいしそう…それをみたお月様。おだ
んごが食べたくなってしまいました。すると
雲が「とってきてあげましょう」とくもくも
人間に変身すると…子どもたちに見つかって
しまった！すると…？日本の伝統を優しく
伝えてくれる絵本です💡



健診のお知らせ



3か月児健診 9月29日(西部保健センター)

令和8年5月生まれ対象

1歳6か月児健診 9月9日(西部保健センター)

令和7年2月生まれ対象

3歳児健診 9月8日(西部保健センター)

令和5年2月生まれ対象

ハピすく相談室 9月30日(丹原児童館)

*母子手帳・バスタオルを持って参加してください。

詳しくは、西条市HPをご覧ください。



今月のわらべうた



ねずみ ねずみ どこいきゃ
わがすへ チュッチュクチュ

ねずみ ねずみ どこいきゃ
わがすへ とびこんだ〜

*親指と人差し指をしゃくとり虫のよう
に動かして、子どもの腕をのぼったりお
りたりします。

*「とびこんだ〜」で、子どもの脇の下を
くすぐります。



0歳児！あつまれ！



9月7日(月) 9:30～11:00
さくらんぼの部屋

今年度2回目の『0歳児！あつまれ！』です。
前回に続き、体幹作りの基本である、体の力
を抜くことを実際に歌に合わせてマッサージ
をしたり、わらべ歌やリズム遊びをしたりしな
がら、体幹作りをしていきたいです。前回か
らの成長の様子を伝えあったり、子育て情報
の交換をしたりするフリータイムもとって、
参加者同士の交流が深まっていくといいなと
思います。子育て仲間としてお母さん同士の
つながりが広がり、子育てを楽しみと思える
ようになると嬉しいです。

*ミルクやお茶、着替えなども用意してくだ
さい。

*申し込みは9月4日(金)が締め切りです。



ハートフル♡ママ



9月16日(水) 10:00~11:30

中川公民館 2F ホール

講師：十亀 あつみ先生

今年度第4回目の『ハートフル♡ママ』は、ヨガです。小さな命を育み、命を懸けて出産した身体は思った以上に傷んでいます。ヨガを通して、身体を整えていきましょう。

- *動きやすい服装で、お茶などを用意してください。
- *先着10組とさせていただきます。
- *申し込みは9月11日(金)締め切りです。
- *子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。
- *ハートフル♡ママ=優しさがあふれている、愛にみちあふれているママという意味です。時には心に栄養補給をしましょう。



地域乳幼児相談



9月28日(月) 10:00~11:00

場所：中川さくら保育園

内容：ミニ講座『子どものほめ方』
『離乳食、乳幼児期の栄養』

さくらんぼの日🍒に、西条市保健師・管理栄養士による乳幼児相談会が行われます。個別での相談もしていただけますので是非参加してください。

*申し込み、受け付けていますので参加を希望される方は9月25日(金)までにお申込みください。



台風等による 警報発令時の対応について



- *西条市に朝8時に警報が出ている場合、公民館が避難場所となるため、さくらんぼルームは中止とさせていただきます。
- *台風、大雨の季節です。警報などが出た場合は、身を守る行動・命を守る行動をとりましょう。自分の命、子どもの命を守りましょう。
- *警報発令時には、HP やInstagramを確認してください。



衣服の着脱習慣

子育てあれこれ



衣服の着脱を自分でできるということは、基本的な生活習慣への形成の一つです。着脱は子どもの発達にも重要な役割があり、子どもたちは、手先をたくさん使うことを通して身体を思い通りに動かすことを学んでいきます。衣服の着脱をする時には、子どもにとっては難しい動作がたくさんありますが、自分で出来るようになっていくことで、子どもの身体の発達や自立心を育みます。焦らず、焦らさず、子どもの気持ちを受け止め、「正しく着る」方法ばかりを知らせるよりも、「自分で着た!」という達成感が持てることを大切にしながら関わってみてくださいね。

年齢ごとの関りのポイント👉

- 0歳児**…汚れたり、濡れたりした衣服を替えてもらい、心地よさを感じることから始まります。やがて、言葉に合わせて腕を曲げたり、伸ばしたりし、月齢が上がるとズボンを下げようとする姿も出てきます。その小さな『自分で』の気持ちを大切にしましょう。
- 1歳児**…着替えの手順がわかり、ますます自分でしたい気持ちが強くなります。脱ぐだけでなく、履こうとする姿も見られますが、最初からはうまくいきません。子どもは失敗しながら間違いに気づき、着脱の習慣を自分のものにしていきます。『自分でしようとする』気持ちを大切にしましょう。
- 2歳児**…服の裏表がわかったり、脱いだ服を決められた場所に(洗濯かごなど)に入れたり出来るようになります。が、時には意欲がなくなり、自分で出来ることも「やって。」と甘えることもあります。「もうできるでしょ。」と突き放さずに、喜んでやってあげましょう。してほしいという気持ちを受け止めてもらおうと満足して、また自分でやってみようとするようになります。



さくらんぼっこのOne shot



Birthday photo 🍰
7月生まれ
Happy Birthday
お誕生日おめでとう ✨

元気に大きくなってね 💖



ハートフル♡ママ
多肉植物の寄せ植えに
挑戦しました ✨
緑色に癒されながら…
テーマは「海」
涼しげな素敵な寄せ植
えが出来ました 🎵



さくらんぼのつぶやき



金賞に輝いた娘

先日、吹奏楽コンクールがあった。部員が減り、残っているメンバーは娘合わせて7名。少ない人数だが、高校生B部門に出場できる。今まで暑中、部活動に励み、時々娘からの電話で、仕事が終わってから楽器を学校へ取りに行き、自宅練習してきた。先生から「音が出すぎる」と言われると、何度もテナーサックスの音の出し方をYouTube等で聞いて、音の出し方を確かめながら、頑張ってきた。そして、迎えた吹奏楽コンクール当日。他の学校の演奏よりも、迫力には欠けるが、やわらかくて、きれいなハーモニーで演奏できていた。みんなが楽しそうに演奏していて、聞いていた私も感動した。結果は娘との約束で娘の口から聞くことになっていたのに、演奏が終わると先に帰った。そして、娘が帰ってきた。「金賞とったー！」と嬉しそうな声に、私は「よく頑張ったね、良かったねー」と涙が出そうになった。人数は少ないけれど、一人ひとりがそれぞれ違う楽器を楽しんで演奏すれば、素敵なハーモニーが奏でられる。毎日の練習は大変だったと思う、それでも楽しい！という気持ちで頑張れば必ず素敵で輝く姿になるんだと娘を見て思った。私もまた、楽しんで頑張ろうと思ひ、力をもらった。

小笠原

冷凍食品のエビグラタン

夏休みといえば、毎日のお弁当作りが待っている我が家。毎日、児童クラブ？と少し不満げな娘だが毎日頑張ってくれている。そのために毎日お弁当作りを頑張るのだが…冷凍食品に頼りっぱなしだ。1年生の頃、お弁当といえばエビグラタンやろ 🎵と私は思い娘のお弁当に詰めたことがある。しかし、娘の口には合わなかったようでそれ以来お弁当に詰めることはなくなった。しかし、先日買い物をしていると、「エビグラタンって美味しいん？」と娘。「昔、お弁当に入れたことあるけど苦手で残してたよ」と話した。どうやら、児童クラブに行っているお友だちのお弁当に入っているエビグラタンが美味しそうに見えて、気になったようだ。なので、入れてみることに…娘はどろっとしたものが苦手なので、きつに残しているだろうな。と思っていたが、弁当箱はピカピカで「エビグラタン美味しかった 🍤 またいれて！」と娘。私も小さい時からお弁当にはエビグラタンを入れてもらっていたのでやっぱりお弁当といえばエビグラタンよね 🎵と心の中で思った。それから毎日、エビグラタンを入れるようになった。余白も埋めてくれて、私にとっても救世主となっている 🍤 🍤 藤川

