

さくらんぼ つうしん

令和8年 10月号



残暑が厳しく、夏の疲れから体調を崩しているという声も増えてきています。体調の変化に気を付けながら過ごしていきたいですね。

暑さは厳しいですが、日暮れが早くなったり、朝・晩少し暑さが和らいだりと、秋の訪れも感じられます。これから、地域の行事もにぎやかになってくる季節です。元気に参加して地域の行事を盛り上げていきたいですね。



10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10月生まれの子の誕生祝いをします。

10月	月	火	水	木	金
さくらんぼルーム、🍒 さくらんぼの日等の 申し込み受け付けは9月8日（火） 13:00～とさせていただきます。				1 	2 
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	🍒 5 1歳児！ あつまれ！ 9:30~11:00	6 丹原保育所 (巡回相談)	7 丹原公民館 こころ♡	8 田野公民館 こころ♡	9 徳田公民館 こころ♡
	12 スポーツの日	13 	14 	15 	16 
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	19 中川さくら保育園 (巡回相談)	20 中川公民館 	21 丹原公民館 英語で遊ぼう 	22 田野公民館 	23 田野保育所 (巡回相談)
	🍒 26 子育て相談 10:00~12:00	27 なかよし広場 東予運動公園 10:00~11:30	🍒 28  Birthday Photo	🍒 29 ハートフル♡ママ 中川公民館 10:00~11:30	30 西山学園 (巡回相談)

*さくらんぼルーム①おみこしを作ろう…お絵描きをしたり、お花を飾ったりしておみこしを作ります。みんなでお祭り気分を味わいましょう。はっぴのある方は持ってきてください。

*さくらんぼルーム②みんなで遊ぼう…好きな玩具を見つけてみんなで一緒に遊びましょう。

*みんな！あつまれ！…子育て支援巡回相談…子育てで心配なことを相談してみましょう。

特別支援教育士スーパーバイザー渡部徹先生、ウィングサポートセンター職員、地域の小学校の先生、地域担当の保健師が参加しています。どんなことでも相談に応じます。

*なかよし広場…集合場所：砂場前

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отospaceを作ります。

ハーフバースデーも撮影可能です。ぜひ申し込みしてくださいね。

今月の食育 おすすめレシピ

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃの甘みと
とろみで食べやすいですよ♪

＜材料＞ 1 人分

かぼちゃ	30g
鶏ひき肉	15g
玉ねぎ	10g
だし汁	50 ml
しょうゆ	少々
片栗粉	少々



＜作り方＞

- ① かぼちゃと玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鶏ひき肉を加え、しっかり火を通す。
- ④ しょうゆを少量加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成♪

◎秋の食材を楽しもう

10月、かぼちゃ・さつまいも・きのこ・りんごなど、秋のおいしい食材がたくさんあります。旬の食材は、季節ならではの味や香りを楽しむことができます。お家でも、いろいろな秋の味覚を取り入れてみてくださいね♪

今月の絵本 『おいもをどうぞ』



作：柴野 民三

絵：いもと ようこ

出版社：ひかりのくに

くまさんが畑でおいもを
どっさり掘りました。くまさんは考えました。「ひとりで食べてはもったいない。おとなりさんにもわけてあげよう。」と次から次へお芋を分けていきます。思いやりの気持ちを育てるほのぼのとしたお話ですよ🍠💎

健診のお知らせ

3か月児健診 10月27日（西部保健センター）

令和8年6月生まれ対象

1歳6か月児健診 10月21日（西部保健センター）

令和7年3月生まれ対象

3歳児健診 10月 6日（西部保健センター）

令和5年3月生まれ対象

ハビすく相談室 10月28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

いっちく たっちく たいものこ
たいもは いくらで ごわんす
いっせん ごりん で ごわんす
すっからっか まっからっか
すってん どん

*おんぶや抱っこで歩きましょう。

「すっからっか まっからっか すってん」はリズムカルに弾み、「どん」でストップします。体を止めることも知らせていきましょう。

1歳児！あつまれ！

10月5日（月）
9：30～11：00

さくらんぼから、西中まで散歩に出かけます。片道350mくらいです。散歩道の周りの果樹も色づき始めています。自然を観察しながら一緒に秋の訪れを感じましょう。帽子や水分補給のお茶を用意して下さい。なお、雨天中止です。HP かインスタグラムを確認してください。

*1歳で1kmくらいは歩けるそうです。

*参加申し込みをしてください。

申し込みは9月30日（水）締め切りです。

ハートフル♡ママ

10月29日(木) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2 講師: さくらんぼスタッフ

今年度第5回目の『ハートフル♡ママ』は、花育です。美しいバラの花や花木をおもいのままにアレンジして、アレンジメントを楽しみましょう。



去年の作品

- *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10月23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。

子育て相談

10月26日(月) 10:00~12:00

場所: 中川さくら保育園 子育て支援センターさくらんぼ

カウンセラー船戸智寿子先生による子育て相談です。子育てで困っていることについて、話を聞いてもらいませんか?今まで相談を受けた保護者の皆さん、『相談にきて良かった。』『話をしてみて良かった。』『子育ての手立てがわかった。』『明日から頑張れそう。』という感想を聞かせてくださいました。一人で悩まず、まず相談を…秘密は厳守されます。申し込みが必要です。

申し込み先: さくらんぼ ☎0898-73-2141

*なお、この日はさくらんぼの日なので、相談のない親子も遊べます。

なぜ「散歩」が大切なのか

子育てあれこれ

最近は生活が便利になってきて外を歩くという事が減り、子どもたちの体力の低下が指摘されています。散歩をすることで簡単に基礎体力をつけることができ、さらに心の健康の維持や、脳機能の発達などにも効果があります。散歩の距離の目安は、年齢×1kmと言われています。散歩をする上で何よりも大切なことは「簡単」で「楽」であることです。無理のない範囲で続けていきましょう。さくらんぼでも「1歳児!あつまれ!」や「なかよし広場」で散歩をしたり、公園で遊んだりします。どんどん参加していろいろな経験をしていきましょう◎

「散歩」が子どもに与えてくれる効果には…

- ① 体力作り、運動能力の向上
- ② 心身のリフレッシュ
- ③ 異世代・異年齢たちとの交流
- ④ 社会性が身に付く
- ⑤ 子どもの感性を刺激する
- ⑥ 新しい発見がある、変化に敏感になる
- ⑦ 好奇心が育まれる
- ⑧ 空間認知能力の発達を助ける
- ⑨ 交通ルールを学ぶことが出来る。





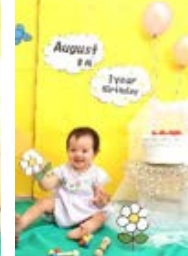
さくらんぼっこの one shot 🇪🇺 ✨



今年の夏も暑かったですが思う存分プール遊びを楽しむことができました 😊 顔にかかってもへっちゃら！には驚きました 😊 ✨



今年も開催 ✨
さくらんぼの
なつまつり
ごっこ 🎵
少ない人数でし
たがゆったりと
楽しめました ❤️



Happy
Birthday 🎂

元気にすくすく
大きくなってね



さくらんぼのつぶやき



生まれた街で娘の未来を想う

先日、娘が志望する大学のガイダンスに参加するため、広島へ行った。広島は私が生まれた場所でもある。久しぶりに訪れると、懐かしいなと感じるところがある一方で、街並みは随分変わっていて、昔の記憶と今の景色を重ねながら歩いた。今回は、高校2年生の娘がこれからの進路を考えるために訪ねた広島で希望する大学、学部の話の聞いたり、教授や生徒さんと交流したりする中で、これからどんな道を進んで行くのかな？と少し先の娘の姿を想像した。

自分が産まれた街を、今度は成長した娘と一緒に歩き、娘の未来について考える。そう思うと、なんだか不思議な気持ちになった。懐かしい広島のと、これから新しい道へ進んでいこうとする娘。過ぎてきた時間とこれからの時間を同時に感じる一日となった。

小笠原

夏休み、お疲れさまでした 🎵

1 か月と少しのながーい夏休みがやっと終わりを迎えた！万歳！今年は早めに宿題を終わらせられるように頑張った。去年よりは早めに終えることができて、ホッと一息。つくのだが…毎日のお弁当作りに私は疲労困憊 🥱

今年、娘はサンドイッチ弁当にハマリ、リクエストはほとんどサンドイッチだった。お腹すかないのかな？サンドイッチのほかにどんなおかずがいいのだろう…？と簡単そうだが頭を悩ませた 🥲💧 毎日同じ手順でバターやジャムをパンに塗り挟む…この工程に私は飽きてしまったのだ。食べる側ではないのに(笑)しかし、サンドイッチがいい娘。そんな時、弁当用の10枚切りのパンが売り切れでご飯にしようかと思っていた時にロールパンが目に入った 🥳 ✨ ホットドッグできるんじゃない…？👉 すぐ、娘にもホットドッグはどう？と聞いてみたら快く承諾してくれた 😊 一緒にマスタードとケチャップがついているソースを買いに行き、とても嬉しそうだった 😊 ホットドッグ弁当1日目…お弁当箱にうまく入れられず。なんだか不格好なお弁当になり、ショックを受ける私。(笑)そして、今流行りのAIチャットに「ホットドッグを弁当箱に入れておしゃれな感じにしたんだけど…」と打ち込んでみて、いろんなアドバイスをもらい、再びチャレンジ ✨ 2日目、3日目でレベルアップしてきて、とっても満足な私 🥳 夏休み残りの1週間はホットドッグ弁当を極めた母なのであった。そして、この夏、お弁当のレパートリーが増えたのも嬉しい出来事である 🎵 毎日のお弁当作りは大変だが、いろいろな収穫ができた夏休みだった。娘も、毎日児童クラブよく頑張っていました 😊

藤川

