



住所：薩摩川内市平佐町 3669-1-B

電話：080-2779-6723

【通常開所時間】9:00~14:00（電話相談は 15:00 迄受付）

落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。な～もの森にも色とりどりの落ち葉やどんぐりがたくさん落ちており、ほけっとに遊びに来る子ども達も小さな手に握りしめて嬉しそうに遊びに来てくれます。子ども達にとって秋の自然は宝の山ですね。

さて、今年は早くもインフルエンザが流行り始めたと聞きますが、外出後や食事の前には必ず手洗いうがいを忘れずに感染症の予防に努め、健康管理に気を付けていきましょう。

< 11月の予定 > ※駐車場が園行事等により混雑する恐れの日を **Ⓟ** マークで表示 しています。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
毎月 1,10,20,30 日のいずれか「新規さんいらっしゃ〜い」の日 （登録日）を設けています！初めて利用される方のお手数ですが、 9時~11時の間 にご来所頂き、利用方法やセンターの活動・趣旨をご理解頂いた上で、登録申請頂けたらと思います。よろしくお願い致します						 パパ講座 (整理棚作り)
3	4	Ⓟ 5	6	7	Ⓟ 8	9
	振替休日			 0歳児 ひよこの日	 Open Park (みかん狩り)	
10	11	12	13	14	15	16
	 午前中 先生あのねの日	 身体測定 (寝位) 0歳児 午後 訪問支援	 身体測定 (立位) 1歳~	 午後 ミシンの時間	 個別相談	
17	18	Ⓟ 19	20	21	Ⓟ 22	23
	 ほけっと Marche	衛生点検日	 新規さん いらっしゃ〜い 午後	 午後 ミシンの時間		勤労感謝の日
24	25	26	Ⓟ 27	28	29	Ⓟ 30
	カレンダー作り (2歳以上児) 個別相談	 歯っぴータイム 午後 訪問支援		 午後 ミシンの時間	 0歳児 ひよこの日	
表示マークの見方： →自由開放日 →35歳以上ママの日 →妊婦さんの日 →0歳児の日 →お父さんと子どもの日 →要予約者限定の日 →妊婦さんと0歳児親子とのふれあいの日						

健康のためのおはなし会

11/1 (金) 10:00~11:00

講師：いわした牛乳 倉本 兼一郎さん

これから感染症が流行る時期。病気になるための予防どのようなことに取り組んでいますか？体の中から健康になるためのおはなし会！ぜひご参加下さい。

パパ講座 整理棚作り in ほけっと

11/2(土) 10:00~14:00 9:30 受付

<要予約>先着8組

持ち物：弁当、汚れても良い服装

講師 クランキーもも 木場 浩二さん

お父さんと一緒に子どもができることを増やせる棚を作ってみませんか？一緒に没頭する楽しさや充実した時間を過ごしましょう

Open Park in 稼木ぶどう園

11/8 (金) 9:50現地集合

(場所不明な際は調整可)

みかん狩り→きららの楽校 (ランチ)

10:00~14:00

<対象> 1歳以上の親子 <要予約>先着6組

<持ち物>水筒、帽子、着替えなど

持ち帰り分 1kg/200円の予算

東郷にある“稼木ぶどう園さん”へみかん狩りに行きます。みかんはビタミンCが多く含まれているので風邪の予防に効果的です。一緒に甘くておいしいみかんを収穫しましょう！みかん狩りの後はきららの楽校へ！一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

活動内容の詳細は室内に掲示します(雨天時変更有)

先生あのおの日

11/11(月) 10:00~11:30

★個別相談希望の方は事前にご連絡下さい

日程を調整いたします

小川昇二先生を迎え、一緒に遊びながら、子どもとの関わり方や遊び方、子どもの特性について一緒に考えてみませんか？声掛けのヒントも見つかるかも！

身体測定の日♪

11/12 (火) 0歳児 (寝位)

11/13 (水) 1歳以上児 (立位)

両日とも午前中のみ計測できます♪

母子手帳持参の上、測りに来て下さいね！



要予約講座の詳細

要予約イベントへの申し込みは材料費を添えて、3日前までに必ず本人が行って下さい。病気等によるやむを得ないキャンセルは、キャンセル待ちの方を考慮し、前日の朝までお願いします。詳細は室内掲示をご覧ください。また不明な点は職員までお問い合わせ下さい。

ミシンの時間

11/14、21、28 (木)

12:30~14:00

<要予約> 各先着2組



ママ同士、職員ともゆっくりおしゃべりしながらハンドメイドの時間楽しんでみませんか？

<持ち物> 裁縫道具、お好みの布、ミシン糸

予約時に何を作りたいか？のご相談や、必要な布など準備物の確認も受付けています♪(託児要相談)

カレンダー作り

11/25 (月) 2歳以上児



子どもの成長を作品にしませんか？2歳以上児は毎月カレンダーを作っていきます。親子製作になりますので、お子さんと一緒にぜひご参加下さい。

時間帯は室内にある予約簿をご確認の上、ご予約下さい

※毎月20日迄の事前予約制です。20日が休日の際は、前日迄のご予約となりますのでお気を付け下さい。

しげたこども
歯科による

歯っぴータイム



11/26 (火) 10:30~

<要予約>先着4組 (1組15分)

持ち物：普段使用している仕上げ磨き用歯ブラシ 本人用 (子ども) 歯ブラシなど

普段から行き慣れた場所で歯科衛生士さんと気軽に話せるようになれば、小さな子どもでも大人でも歯医者さんって全然怖くないんだって感じるようになるかもしれませんね♪ 1組15分の個別相談になります。

※予約の際、アンケートがありますので、職員までお声かけ下さい。

個別相談

子育ては一人ではできないものではないので、お子さんを遊ばせながら、いろんなお話をゆっくりと聞かせて下さい。

ためらわず、まずはお電話下さいね★(*^-^*)

ぽけっと MARCHE

11/18 (月) 10:00~13:00



今年もぽけっとマルシェを開催致します！地域に根差した支援センターを目指し、親子で楽しめる催し物（11：30～）やワークショップなどを企画しています。子育て世代に優しいエコアース（上質なリサイクル品販売）も出店者募集中（11/7㍻切）！当日は、ぽけっとで受付を済ませてスタンプラリーで各所を回って楽しんで下さいね☆ 12：45～の抽選会もお楽しみに！！

ワークショップやリラクゼーション、ランチボックス等など事前予約して当日ゆったり過ごせるよう安心な前売り券も販売中です。詳しくはセンター内掲示をご覧ください。

（雨天時は中止となります。ただし、予約された方の商品受け渡しはぽけっとにて行います）



0歳児からの目と「視覚」育

～「よい目」を育てることは、脳を育てること～

人間が外界から得る情報の約80%は、視覚から得ていると言われています。

「見る」は、目だけでなく、脳や身体感覚が互いに協力し合うことで成り立ちます。目の育ちは、全身の育ちに支えられているのです。目の機能が大きな発達を遂げる乳幼児期。生後3ヶ月半には両眼視機能（両目で見ること）がはじまりますが、その前段階から、自然な刺激が受けられる環境を作ることが大切です。生後1ヶ月になると追視ができるようになりますが、これは自分で自由に観察できる力がついたという証拠です。生後4～5ヶ月頃までは、モビールが赤ちゃんの目の発達を助けます。白と黒などのコントラストのはっきりとした色のモビールは、生後間もない赤ちゃんにとって見やすいものです。次第に色の識別もできるようになってくる生後3週間頃からは、赤・緑・青の立体モビールや光を反射してキラキラ光る素材もよい刺激となり、モビールのゆっくりとした動きが、赤ちゃんの追視を促します。

クーヨン2019.11月号抜粋

ぽけっとでは赤ちゃんに少しでも刺激になるようにと季節ごとに色を変えてフラワーボールを天井から吊る工夫をしています。ぽけっと Marche でもフラワーボールキットを販売致します。ご自宅にも1ついかがですか？

☆薩摩川内市 350 ベジライフ宣言☆

本年度はベジライフ活動として地元の季節を感じる旬の食材やメニューをご紹介します。お楽しみに！

☆今月の旬の食材☆ ハウスきんかん



ハウスきんかんは、実の大きさや色合いをそろえるため、土づくりや水の管理はもちろん、季節や気温に応じて厳重に温度管理を行ったり、長期に渡って摘果を繰り返したりと、丹精込めて丁寧に育てられています。「金柑は甘露煮にしないと酸っぱくて食べられない」というイメージがありますが、ハウスきんかんは生で皮ごと食べられるほど糖度が高く、ジューシーな味わいです。生で味わえるので、ビタミンCなど豊富な栄養素もたっぷり摂れ風邪の予防に効果的です。また、皮にはガンの抑制効果があるとされるオーラペンが含まれています。

☆9月10月の活動の様子☆



9/25 (水), 26 (木) 重ね煮講座

重ね煮のお話、たくさん
聞くことが出来て勉強になりました



10月の
シンの時間

ママ
ナップザック
ありがとう♡

9/27 (金) かわいい製作

写真をモチーフに
ガーランドを
作りました



わあ～
しゃぼん玉
きれ～い

風が気持ちよかったね(*~*)

スタイやナップザック
ランチョンマットなど
おしゃべりを楽しみながら
作っていましたよ♪



10/5 (土) パパとおいで



10/15 (火) 歯っぴータイム

気になっていたことを気軽に
聞くことが出来て良かったですね

ママの手は
気持ちいいなあ

10/7 (月) ことばの講座



10/2 (水) コスモスデー



好きなアロマの香りを
組み合わせてオリジナルの
アロマスプレー作り！
アロマの香りに癒されました



10/24 (木) ベビーマッサージ