

朝夕と涼しくなり秋の訪れを感じ
ますね。外遊びが心地よい季節、天気
の良い日は一緒に秋を感じながらお散
歩を楽しみましょう！
こあらルームに気軽に遊びに来てく
ださいね♪ お待ちしています。



こあらだより

令和8年度 10月号 あつみ子育て支援センター

〒999-7205
鶴岡市温海字萩田177-1 あつみ保育園内
あつみ子育て支援センター
☎ 43-3901
✉ aksien@ivy.ocn.ne.jp

★フレイルーム（こあらルーム）
開設時間 月～金曜日（土日祝休み）
9時～12時 13時～15時
★相談 月曜日～金曜日 8時30分～17時
気軽にまずはお電話下さい。（五十嵐）

10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						×
4	5	6	7	8	9	10
×	保育園児との おさんぽ会		こあらの日			×
11	12	13	14	15	16	17
×	スポーツの日 ×		身体測定	足形アートの日		×
18	19	20	21	22	23	24
×		足形アートの日				×
25	26	27	28	29	30	31
×		ハロウィン パーティー	避難訓練			×

こあらの日（こあらマーク）は
職員が読み聞かせをします。

保育園児とのおさんぽ会

日 時：10月5日（月） 9：45～10：45
場 所：あつみ保育園周辺
内 容：あつみ保育園のお友だちと一緒に散歩を
しながら秋探しを楽しみましょう♪
◎参加ご希望の方は2日（金）までお知らせ下さい。

足形アート

日 時：10月15日（木）16日（金）
20日（火）～22日（木）
9：30～11：30
お子さんのかわいい足形アートを楽しみ
ませんか？ 今月は、「ハロウィン」です♪
①9：30～ ②10：30～
ご予約の際は、①か②のどちらかを
お知らせください！
9月28日（月）から予約開始です。



身体測定

日 時：10月14日（水）
10：00～11：30
予約なし、当日参加も可能です。都合の
つかない方はセンターに来た際にいつも
測定ができますので、気軽にお声かけくだ
さいね。

ハロウィンパーティー

日 時：10月27日（火）
10：15～11：15
場 所：温海林業センター
内 容：センサリーボトル作り
お菓子釣り
フォトブース（寝相アート他）
など、仮装も大歓迎ですよ～
参加費：1人100円
◎参加ご希望の方は21日（水）まで
お知らせ下さい。先着10組となります。

11月の行事予定

<秋のピアノ音楽会> 9日（月）
*温海地域在住 粕谷繁和氏による音楽会

<人形劇鑑劇> 11日（水）
*保育園児・孫親と一緒に観劇します。

<ヨガでリフレッシュ> 12日（木）
*本間 照美氏
（美々ヨガホットスタジオ）
*11月5日（木）まで申し込み◎託児あり
<育児相談・身体測定> 18日（水）
*保健師さん来園
<足形アート>
4日（水）～6日（金）
16日（月）・17日（火）

～目に良い食べ物は？～

10月10日は目の愛護デー。目の健康のため
に良い食べ物を食事にとり入れて、目を
大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に
含まれるDHAやブルーベリーのアントシ
アニンも目の健康に効果的です。
・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良
くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
・ビタミンB1 目の神経の働きを正常に
する（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
・ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野
菜・果物・サツマイモ）

