



# ほいくの園

- (認) 福山あゆみこども園
- (認) 大門未来園
- (認) たじりこども園
- (認) ののはまこどもえん

「ほいくの園」は、市内の法人 10 保育施設と子育て支援施設いくたす、ネットワークを組んで安心して子育てができる環境を支援するため、遊びの場、ふれあいの場、学びの場づくりの支援活動「おでかけ保育・相談」は大きな輪を広げ喜ばれています。また子育て・子育ての情報通信や育児・子育て相談等の支援活動も市民の声に耳を傾けて毎月発信しています。

- (認) せんにしの丘
- (認) せんだの森
- (認) みゆき
- (支) いくたす

- (認) 大津野こども園
- (宗) 明浄保育園
- (認) 草戸こども園

公園や道端の落葉が赤や黄色に姿を変え、秋の深まりを感じられるようになりまし。

子どもたちは、いろいろな自然物が大好きです。葉っぱ1枚でも投げたり顔を隠したり、様々なイメージをふくらませ遊びます。散歩では落ち葉やどんぐりを拾って、大事そうにポケットや袋に入れて持ち帰る姿も見られます。そんな、子どもたちの気持ちを、大切にあなたかく見守りながら一緒に過ごせたらいいですね。

しっかり遊び、おいしいものをお腹いっぱい食べて、スポーツの秋、自然の秋、読書の秋を満喫してください。

さわやかな季節とはいえ、朝晩の気温の差から体調を崩しがちな時期です。生活リズムを整え手洗いをしっかりとって体調に気をつけ、家族みんなて風邪をひかないよう、体調管理に努めましょう。

### ヒトメタニューモウイルス感染症に気をつけて

冬から春にかけて流行するRSウイルスに似たウイルスです。市内でも感染が広がっています。手洗い・うがいを心掛け気を付けましょう。

- (症状)
- ・感染後3～5日で鼻水・発熱・咳の症状が現れます。咳や鼻水は多くの場合1週間程度続き、発熱も4～5日間続くことが多いようです。
- ・重症化すると、喘鳴（のどからゼーゼー・ヒューヒューと音がする）や呼吸困難がみられ、気管支炎や肺炎などを併発します。
- \*症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。呼吸器症状が落ち着き全身状態がよくなるまで、家庭でゆっくり休みましょう。

## こんにちは ほいくの園子育てグループです

### ★ほいくの園 おでかけ保育 ご案内★

地域子育て支援グループ「ほいくの園」は、今月からゆめタウン福山で「おでかけ保育」を再開します。限られたスペースですが気軽に遊べるコーナーを設けています。親子の楽しい時間になればいいなと思っています。その場で相談もお受けいたします。スタッフ一同お待ちしております。

日時：11月17日(木) 10:00～12:00  
(一人 30分程度)

場所：ゆめタウン福山2階 子育てサポートステーションいくたす  
内容：簡単な製作・読み聞かせ・子育て相談など  
※予約は必要ありません。

短い時間ですがほいくの園の先生と遊びましょう。お気軽にお立ち寄りください。

\*詳しくはほいくの園のホームページをご覧ください。

## あのね そのねっ (\*^-^\*)

### 首・肩のコリには 簡単ストレッチ!

子育ての気分転換に、毎日スマホやタブレットで動画を見たり、情報収集したりする生活が当たり前になってきました。気分転換であればいいのですが、それが原因で、首や肩こりがひどくなったという話もよく聞きます。また、子どもを抱っこしたりおんぶしたり、子育て中の大人は、みんなと言っていいほど首や肩のコリを感じているのではないのでしょうか。

一日のうちどこかで自分をいたわってあげませんか?

右のイラストを参考に、10回ずつやるだけでも多少の効果はあり、何といても気分のリフレッシュに繋がります。

子育てはつらいものではなく「いくじ たのしい すばらしい」ものでありますように・・・



手を肩においてクルクル  
肩甲骨が動くのを意識して



手を後ろに組み胸を張り  
首の前をしっかり伸ばします

(記事担当) 子育てサポートステーションいくたす

「ほいくの園」グループ保育施設の子育て支援活動については、裏面をご覧ください。



ところ：フジグラン神辺店 2階キッズパーク

日にち：11月29日(火)

時間：13:30～15:00

●子育てに関する悩みや疑問、成長の喜びなどをみんなで一緒に話し合う「ひろば」です

●ゆっくり個別相談にて対応することもできます。

その場合、必ず電話での予約をお願いします。

(問合せ) TEL：084-955-5070 (せんにしの丘)



＜保育体験してみませんか＞

市民の方や学生の方など、保育や子育てに興味のある方を待っています。

(問合せ) 事務局：せんにしの丘

TEL：084-955-5070

E-Mail：fureai@ho19.jp

