



9月 ウェルシティ



ウェルカム通信No.62

2023年8月末日発行

横須賀市地域子育て支援拠点

愛らんどウェルシティ

横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ 3階

TEL・FAX 046-821-1820

【利用時間】

平日：午前9時～午後4時

【休業日】

土・日曜日 祝日 年末年始



秋の七草が茂り、季節が少しずつ変わっていることが感じられるようになってきました。秋風も気持ち良く吹き抜け、昼間の暑さを忘れさせてくれますね♪ 秋の雲は上空に薄くて白い雲が広がる「巻積雲(けんせきうん)」です。「いわし雲」「うろこ雲」とも言われています。秋の空に巻積雲が見られたら、天気はくんだり坂に向かうそうです。空を見上げて、天気を予測してみたり、秋は星や月がとてもきれいに見えるので夜の空を眺めてみるのもいいですね♡



9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 栄養相談(PM)	2
3	4	5 栄養相談(PM)	6 栄養相談(PM)	7 グリコイベント 防災勉強会10時	8 保健師相談(PM)	9
10	11 プラレールの日	12 脳育リトミック 栄養相談(PM)	13	14 栄養相談(AM)	15 おはなし会 栄養相談(終日) ベビマ予約開始	16
17	18	19 栄養相談(PM)	20 プラレールの日	21 9月イベント手形 保健師相談(AM) 栄養相談(PM)	22 9月イベント手形 栄養相談(AM)	23
24	25 栄養相談(PM)	26 栄養相談(PM)	27	28 栄養相談(AM)	29 プラレールの日 保健師相談(PM)	30

*栄養・食事相談・・・カレンダーに記載の日程で愛らんど内に管理栄養士がいます。お気軽にお声掛けください。

※(AM)は9:00～12:00or13:00、(PM)は12:00or13:00～16:00、(終日)は9～12、13～16

*脳育リトミック講座・・・9/12 ※ご予約制。予約開始8/14～

次回の脳育リトミック講座は11月14日(火)です。10月13日予約開始です。

*グリコイベント・・・赤ちゃんを災害から守る勉強会☆7日(木)10:00～・・・ご予約不要です。

普段使い慣れている消毒済の哺乳瓶やマグをお持ちいただければ、その場で液体ミルクの試飲体験ができます。

*おたんじょう日写真撮影・・・9月お誕生日のお子様☆誕生日に写真を撮りませんか♪

お菓子の家やにじの気球☆風船がいっぱいのフォトブースです♪愛らんどウェルシティスタッフが心をこめて作りました♡

*9月イベント・・・手形のハリネズミを作ろう☆21日(木)、22日(金)・・・ご予約制(8/21～予約開始)

お子様のかわいい～手形で♡かわいい～ハリネズミちゃんを作しましょう♪

*保健師相談・・・8日(金)、21日(木)、29日(金)、愛らんど広場内に保健師がいます。お気軽にお声掛けください。

*プラレールの日・・・11日(月)、20日(木)、29日(金)、プラレールで遊みましょう♪

◎今が旬の桃のおはなし◎

桃には、疲労回復効果の高いクエン酸やりんご酸、血圧を安定させるカリウム、動脈硬化を予防するカテキンが豊富に含まれています。

皮には、果肉よりも2倍のポリフェノールが多く含まれていますので、布で優しく表面をこすり、洗い流してそのまま食べてOK！

また、むいた皮をミネラルウォーターに漬けてフレーバードリンクとして飲むのも良いでしょう♪



よこすか♪いい所☆横須賀市自然・人文博物館☆

◎京急線横須賀中央駅から徒歩10分。

三浦半島の自然や歴史に関する資料を展示し、季節にあった様々なイベントを開催しています。今は【みどりの不思議】と題して、身近な三浦半島の野生植物から世界最大・最小・最長の植物の実物資料を展示しています。申込が必要な魅力いっぱいのイベントもあります。ぜひ行ってみてくださいね♪



子育てあるある相談室

☆ねんねのお悩み②

寝かしつけは大変ですよ！ねんねのお悩み解決を今月もお伝えしていきます♪

☆朝は7時までに起こすようにしましょう♪カーテンを開け、太陽の光を入れましょう。雨の日は部屋の電気を付けましょう。赤ちゃんが光に反応しない時はやさしく体をゆすって朝を知らせてあげてくださいね♪

☆いきなり抱くとぐずすることもあるので、赤ちゃんが目を開けて周囲を確認する様子が見られたら抱っこや顔をふくなどしましょう。

☆夜寝る前30分前には、照明を落とし睡眠に入る準備をしましょう。

☆声はワントーン下げて話しましょう。話すときには、やさしくゆっくりした口調で、「早く寝かさなきゃ」とあせると、その気持ちが赤ちゃんに伝わる事もあるので、気を付けましょう☆
☆暗く静かな部屋で寝かせ親子でリラックス♡

環境と生活リズムが整えば、夜のねんねがずっとスムーズになっていくでしょう♪

お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。



ツイッターのフォローどうぞよろしく
お願いします♪ @wellcity_asuka
愛らんどウェルシティの施設情報や
子育てのお役立ち情報を発信してます♪



◎愛らんどウェルシティからのお願い◎

☆ スマートフォン及び電子機器のご使用はご遠慮いただきますよう、ご理解の程よろしく
お願いします。スマートフォンでの写真撮影はご利用可能ですが、他のお子様
が映らないようご配慮の程、
よろしくお願いします。

