



# フレイルームだより 9月

太田さくら認定こども園子育て支援センター

朝夕は涼しくなってきましたが、日中は厳しい暑さがまだまだ続きそうです。  
 夏の強い日差しを浴びたこの時期は、体がとても疲れやすくなっています。いつもより生活のリズムも崩れがちなどころもあると思います。この時期に「早寝早起き、しっかり朝食」で生活リズムを戻し、元気に過ごせるようにしましょう。

## ★今月の予定★

- |        |   |   |
|--------|---|---|
| 13日(水) | } | 制作 (敬老の日のプレゼント)<br>※お子さんの写真(2枚)を使いた<br>いので、ご持参ください。 |
| 14日(木) |   |   |
| 27日(水) | } | 運動遊び<br>身体測定・誕生会                                    |
| 28日(木) |   |   |



## 9月のお誕生日

黒澤 一護さん (R1.9.4 生)

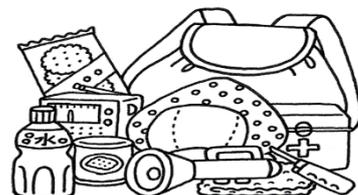
## 今月の歌

「とんぼのめがね」



## 防災対策はどうですか？

毎年9月1日は防災の日です。  
 ご家庭でも、手軽に購入できる必要なグッズがセットになった防災セット、飲料水など、災害時に必要なものを備えておくことをおすすめします。  
 防災グッズをそろえられているご家庭はこの機会に、保存食や水の保存期間・ライトの電池など、改めて点検をしてみましょう。



## お月見

「十五夜」は旧暦の8月15日で、中秋の名月を見たり、秋の収穫に感謝したりする日です。満月のように丸い月見だんごと、魔よけの効果があるといわれているすすきを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

