



# パラソルだより

令和4年9月1日  
利用者支援事業



今年の夏は記録的な暑さとなりましたが、あじさいで遊ぶ子どもたちは暑さに負けずパワー全開！元気な子どもたちの姿に毎日パワーをもらっています！季節の変わり目は、気づかないうちに夏の疲れが出やすくなっている場合があるので、体調管理には気を付けましょう。



## 意外と知らない秋の七草



春の七草は有名ですが、秋にも七草があるのをご存じですか？秋の七草は「オミナエシ・オバナ・キキョウ・ナデシコ・フジバカマ・クズ・ハギ」。春の七草は『七草粥』にして食べるのが一般的ですが、秋の七草は見て楽しむものなんです。過ごしやすい季節になったら、秋の七草を探しながら散歩するのも楽しそうです♪



## 秋の七草



## おしらせ

**おゆすり会を12月に開催します！！**  
チラシを館内に置いてありますので、ご自由にお取りください。  
品物持ち込みは9月1日(木)～10月28日(金)までです♪持ち込みには注意事項がありますので、チラシかHPでご確認ください。



## 秋！！旬の食材で免疫力up！



「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」

秋は楽しみがいっぱいですよね。食欲の秋といえば、秋が旬の食材には栗、柿、ぶどう、きのこ、さつまいも、サンマ、鮭、かぼちゃなど、美味しいものがたくさんあります！かぼちゃは夏のイメージですが、実は夏に収穫され、秋から冬にかけて熟成させたものが出回ります。甘味が増えてより美味しくなりますよ。秋が旬の食材は寒い冬に備えて、免疫力を高めるものが多いので、毎日の食事に摂り入れたいですね。



子育てに関する悩みや  
相談事を受け付けています。

**おゆすり会**についての  
お問い合わせもこちらから♪

利用者支援事業  
Tel: 0952-75-5120  
9:00～17:00

休館日  
月曜日



## 子育てワンポイント♪

赤ちゃんの時期にはスキンシップが大切です。抱き癖をつけないように、泣いても抱っこをしないというのは大間違い！抱っこされて、笑顔でやさしく話しかけられると、赤ちゃんは安心します。「自分は大切にされている」と感じ、「自己肯定感」が育ちます。