



# 9月のサロンだよ

深堀子育てサロン TEL 51-0077

LINE  
公式アカウント

おともだち登録  
よろしくね☆

連日の猛暑から一転、急に肌寒い日が増え一気に秋らしい空気になってきましたね。  
 コロナウイルス感染拡大も歯止めがかからず災害レベルとなり益々不安な日々が続いています。  
 『暑さ寒さも彼岸まで』今年の秋のお彼岸は9/20～26の1週間だそうです。お彼岸の頃には、  
 夏の暑さと一緒にコロナも少し収まって、お盆帰省を断念したご家庭もご先祖参りができると  
 いいですね。

## <9月のミニ講演会>

### ★ 貞信ファーム⑤ 【定員4世帯】

～じゃがいもの収穫体験しませんか？今年度最後の農園活動です。～  
 ＊日時：9月29日(水) 雨天時は10月1日(金) になります。

- ＊場所：貞信ファーム
- ＊持ち物：長靴・軍手（親子共に）・帽子・飲み物・虫よけ等



### ★ 給食を食べよう③ 【定員4世帯】

＊日時：9月17日(金) 11:00～1時間程度

- ＊場所：深堀子育てサロン
- ＊給食費：一世帯 250円



＊持ち物：主食(白飯かパン)、飲み物、食具(スプーンやフォーク)、その他エプロン等

※ ミニ講演会は参加申し込みが必要です。詳しくはサロンスタッフにお尋ね下さい。

園の津波避難訓練のため、午前  
自由開放はお休みとなります。

| 9月の予定  |                        |                |
|--------|------------------------|----------------|
|        | 9:00～11:30             | 13:30～15:30    |
| 1日(水)  | 赤ちゃんデー                 | 自由開放           |
| 2日(木)  | 自由開放                   | 自由開放           |
| 3日(金)  | 自由開放                   | 相談日(電話・来所相談のみ) |
| 4日(土)  | 第11回 認定こども園函館深堀保育園 運動会 |                |
| 5日(日)  |                        |                |
| 6日(月)  | 自由開放(二計測デー)            | 赤ちゃんデー(二計測デー)  |
| 7日(火)  | 自由開放                   | 自由開放           |
| 8日(水)  | 赤ちゃんデー                 | 自由開放           |
| 9日(木)  | 自由開放                   | 自由開放           |
| 10日(金) | 津波総合避難訓練               | 赤ちゃんデー         |
| 11日(土) |                        |                |
| 12日(日) |                        |                |
| 13日(月) | 自由開放                   | 赤ちゃんデー         |
| 14日(火) | 自由開放                   | 自由開放           |
| 15日(水) | 相談日(電話・来所相談のみ)         |                |
| 16日(木) | 自由開放                   | 自由開放           |
| 17日(金) | 給食を食べよう③               | 赤ちゃんデー         |
| 18日(土) |                        |                |
| 19日(日) |                        |                |
| 20日(月) | 敬老の日                   |                |
| 21日(火) | 自由開放                   | 自由開放           |
| 22日(水) | 赤ちゃんデー                 | 自由開放           |
| 23日(木) | 秋分の日                   |                |
| 24日(金) | 自由開放                   | 赤ちゃんデー         |
| 25日(土) |                        |                |
| 26日(日) |                        |                |
| 27日(月) | 自由開放                   | 赤ちゃんデー         |
| 28日(火) | 自由開放                   | 自由開放           |
| 29日(水) | 貞信ファーム⑤                | 自由開放           |
| 30日(木) | 自由開放                   | 自由開放           |



今年の十五夜は9月21日(火)  
 だそうです。  
 長い、なか～いコロナ禍でステイ  
 ホーム・行動自粛が求められ、下  
 を向きがちな今だからこそ、たま  
 にはご家族そろって空を見上げて  
 お月見を楽しんでみては？

## 風邪をひかない元気な子のひみつ

### その① 安定した睡眠をとる

1日に必要な睡眠時間は、1～3才…12時間～14時間、  
 4～6才…10～13時間と言われています。  
 ライフスタイルに合わせて決まった時間に必要な睡眠を！

### その② ごはん(食事)をしっかりとる。

「おやつ」はできるだけ「菓子」ではなく「軽食」に。  
 タンパク質やビタミン、ミネラルが不足すると免疫力が低下します

### その③ ちょっと寒いかも？ くらいの服装をこころがける

汗をかいたままにしないことが重要Point！フリースやヒートテック  
 は避け、汗を吸いやすい綿の肌着などを選ぶようにしましょう。

寒暖差が大きくなるこの時期。風邪などにかからないようにしましょう

\*赤ちゃんデー～生後57日～1歳6カ月頃までの子  
 \*自由開放～1歳以上のしっかりと歩ける子～小学校就学前の未就園児対象  
 \*相談日～個人情報保護のため予約制となります。事前にお申込みください。