

みなと通信

10月
October

(有)ミナト交通 R4.10.1 発行
でいサービスみなと 児童発達 No.57
神栖市土合南 2-1-21-1 さいサービス
電話：0479-48-0300 みなと
FAX：0479-48-5187

10月に向かうと同時に肌寒い日も増えてきました。今年の夏は気温が高く、残暑が厳しかったこともあり、あまり外に出られませんでしたが、暑さも和らぎましたので、中庭遊びや散歩を取り入れていきたいと思います。また『読書の秋』ということで、絵本や紙芝居を通してお子様に色々なことを伝えていけたらと思います ♡

行事予定
避難訓練
ハロウィン仮装

HALLOWEEN



ハロウィン制作
マラカス作り
かわいいお化け
ができました！



過ごしやすい、運動に敵した季節になりました。10月8日は『骨の日』です。骨を丈夫にする運動は大切です。近い距離は歩く、階段を積極的に利用するなど、無理のない運動を始めましょう。日光浴も骨を強くする作用がありますので、運動が難しい方にお勧めです。食事面では、カルシウムを多く含む食品のほか、たんぱく質や食物繊維などをバランスよく、規則正しく頂きましょう。

看護師からのひとこと

