

# みなと通信



(有) ミナト交通

でいサービスみなと (放課後デイ)

神栖市土合南 2-1-21-1

電話 : 0479-48-0300

FAX : 0479-48-5187

でいサービス  
みなと

R.4. 11. 1



日中のポカポカしたお日様がより暖かく感じられるほどの、朝晩の冷え込み。晩秋の気配が深まることとなりました。

日が沈む時間も早くなり、放課後の中庭遊びもあと何回できるのかと考えています。ただ子どもたちは元気！寒さにも負けず、日が沈みかけても、中庭を元気に走り回っています☺風邪にも負けない体力づくりが出来たらいいなと思います。

## 10月のみなとっ子



実習生の、りお先生とパンチャ☺



### 看護師からのひとこと



寒暖差が激しくなると自律神経の乱れも多くなるそうです。体調を崩す原因にもなるので気を付けてください。

《表れやすい体調の変化》

・頭痛・消化器官の不調・肌荒れ・めまい・肩こり・不眠・倦怠感・目の疲労など

《自律神経を整える栄養素》

ビタミン B6, B12 が含まれている秋の食材、秋刀魚、レバー、アサリ、しじみなど、昆布やわかめ、ひじきに含まれるマグネシウムも一緒に摂ると効果大です。

☆まだまだコロナ禍が続きますがマスク着用、外出後の手洗い、人混みを避ける心がけていきましょう。

本格的に寒くなる前に、今月中庭に出て体を動かす時間をたくさんとりました。みんなリラックスしながら各々の遊びをたのしんでいました。

10月は2週間、保育士志望の短大生が、みなとに実習に来ました☺子どもたちも、あっという間に仲良くない、楽しい時間を過ごしました♪

### 11月の行事予定

- かみす福祉祭り

