



# つくしのこだより

2021年  
秋号  
10月～12月  
VO1. 35

発行 つどいの広場「つくしのこ」  
住所 筑紫野市二日市中央5-10-1  
クラシオン二日市1階  
Tel 092-408-7776



晩秋に入り、朝夕冷え込むようになりました。1日の中で寒暖差が大きいと風邪を引きやすくなります。うがい・手洗いを習慣づけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けない強い身体を作りましょう。

状況により内容が変更になる場合があります。  
利用の際は、市のホームページや「つくしのこ」  
までお問合せください。

## つくしのこ子育てサロン（多目的ホール）利用について

【対象者】0歳～就学前の子どもとその家族2名まで

【利用時間】9：30～11：30（内60分）  
13：30～15：30（内60分）

【利用回数】1家族、週1回

【利用方法】前日電話予約（当日空きがあれば当日予約可）

【電話申し込み時間】9：00～16：00

【持ってくる物】子どもの名札、お茶、マスク（保護者）、  
バスタオル（乳児）



## つくしのこからのお知らせ



- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、大人の方はできるだけ少人数での参加のご協力をお願いします。
- 多くの方が参加できるように、予約の変更（その週の金曜日まで）はできません。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、遊ぶ場所を家具で仕切っています。指定された場所で遊んでください。
- 当面の間、催しは中止します。催しが再開した場合、おたのしみの参加は月1回でお願いします。
- 令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月）は年末年始のため休館です。
- 災害時や警報発令時（大雨・洪水・暴風・大雪・感染拡大防止の為等）はつくしのこはお休みになる場合があります。



## つくしのこ個別相談利用について

【対象者】0歳～就学前の子どもとその家族2名まで

【利用時間】15：40～

【利用回数】1家族、週1回

【利用方法】前日電話予約

（当日空きがあれば当日予約可）

【電話申し込み時間】9：00～16：00

【持ってくる物】お茶、マスク（保護者）、  
バスタオル（乳児）



### 相談内容の例

- 遊ばせ方、関わり方がわからない
  - しつけってどうしたらいいの？
  - 「イヤ」が多くて困っています
  - 最近、寝かしつけるのに時間がかかってしまう…
  - トイレトレーニングの始め方
  - 赤ちゃん返りした時どうすればいいの
  - ご飯の時間が長すぎて…疲れる
  - 近所に知り合いがない、さみしい、
  - 最近、イライラしてしまう…など
- まずはお気軽にご相談ください。

## 【食欲の秋】 噛むことの8大効用！！

よく噛むことの効用を表す言葉に「卑弥呼の歯がいーぜ」があります。卑弥呼の弥生時代は、噛む回数が現代の何倍も多かったと言われてい

ます。食事はよく噛んで食べる事が大切です。子どもには、よく噛む習慣を身につけさせましょう。

- ひ→肥満予防
- み→味覚の発達
- こ→言葉の発音がはっきり
- の→脳の発達
- は→歯の病気予防
- が→がん予防
- い→胃腸の働きを促進
- ぜ→全身の体力向上

カミカミすると  
おいしいね



## 【読書の秋】 絵本紹介

「ぐるぐるちゃん」

作・絵 長江 青

出版社 福音館書店



森の中でどんぐり拾いをするリスの親子。どんぐりをどうやって持ってかえるでしょうか？

「もったいないばあさん」

作・絵 真珠まりこ

出版社 講談社



物を大切にする心が自然に育つ絵本です。

## 【運動の秋】 タオルを使って親子でリフレッシュ！！

ボール遊び

- ①タオルを何度か結ぶ。
- ②転がしたり、投げたり、キャッチボールをして遊ぶ。



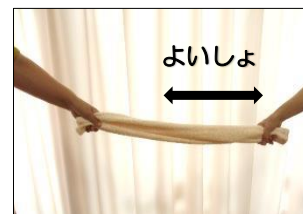
玉入れ

- ①箱・かご等に投げ入れる。



2人で綱引き

- ①タオルの端を持って、お互い両手で引っ張る。



瞬発力を高める遊び

- ①タオルを引く人と握る人に分かれる。
- ②握る人の手のひらにタオルを置き、引く人は、タオルの端を持つ。
- ③引く人が、「キャッチ」と言いながら、タオルを素早く引っ張る。握る人は、タオルを逃がさないように握る。



親子で運動遊びを楽しむことで、子どもの好奇心をかきたて、心の発達を促します。



**編集後記** 今年の冬至は、12月22日です。私は毎年冬至には、カボチャを食べて、ポカポカの柚子湯に入って楽しんでいます。冬の七草の一つの「なんきん」（カボチャ）は、「ん」が2つある食べ物なので運を沢山取り込む「運盛りの野菜」だそうです。皆さんもカボチャを食べて運を取り込んでみてはいかがでしょうか。



## 「つくしのこ」の新しい手作り玩具紹介！ 牛乳パックで作る「キューブパズル」

子どもは、キューブパズルを積木感覚で並べたり、重ねたり、音の違いを感じながら、絵合わせも楽しめるので、想像力やバランス感覚も育む事ができます。また、繰り返し遊ぶ事で、手と指先の器用さが発達し、自然と集中力や持続力が身につきます。（対象年齢 2歳～）

【作り方】

- ①牛乳パックで、縦7センチ、横7センチの正方形の箱を4つ作る。
- ②箱の中に、鈴や小豆、プラスチックのチェーン等、音の違いがある物を入れて閉じる。
- ③子どもの好きな絵柄をはってできあがりです。

つくしのこでは、タヌキ、猫、カタツムリ、魚、人参、ぶどう等の絵柄を6面に貼っています。

