

あのねレター

H25.11.1
なかよし保育園
子育て支援センター
事業推進委員会
Tel 086-253-0249
ホームページ
<http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/>



10月1日になかよしクラブの運動会がありました!



10月15日に交通安全指導がありました。
横断歩道の渡り方を教わりました!



玉入れやサーキットをお母さんと一緒に楽しみました♪



11月の予定

月	火	水	木	金
				1 サロン
4 振替休日	5 オープン スペース	6 サロン	7 サロン (午後お休み)	8 出前保育 (午後お休み)
11 サロン	12 オープン スペース	13 サロン	14 公園で あそぼう!	15 サロン
18 出前保育	19 オープン スペース	20 サロン	21 やってみよう	22 サロン
25 サロン	26 オープン スペース	27 サロン	28 サロン	29 サロン

ふれあいデー
日時：11月9日(土) 9時～
場所：なかよし保育園
ゲームコーナーやバザーがあります♪

公園であそぼう!
日時：11月14日(木) 10時～
※雨天中止
場所：県総合グラウンド
Tennis House 集合
※現地集合・現地解散です。
公園で秋の自然を満喫した後は友達と一緒に
お弁当を食べましょう♪
★人数把握の為、要予約!!(11日まで)

やってみよう!
～スクラップブック～
日時：11月21日(木) 10時～
場所：子育て支援室
講師：橋本 敦子先生
持ち物：はさみ・スティックのり・筆記用具・
写真5～6枚程度
材料費：500円程度
★要予約!定員10名程度(予約は園の方へ)
集まり次第締め切らせていただきます。

12月の予定
◎17日(火) 赤ちゃんクラブ*対象0歳児
10時～ ※要予約! 〆切12月 3日(火)
◎18日(水) クリスマス会
10時～ ※要予約! 〆切12月 3日(火)
◎20日(金) もちつき
10時～ ※要予約! 〆切12月17日(火)

★後日追加の行事もあるのであのねレターやホームページ、子育て支援センターで確認をして下さいね!

乳がん、子宮頸がん検診を受けましょう

お母さん方は乳がん・子宮頸がん検診を受けていますか?
毎日家事に子育てにお忙しいとは思いますが、時にはお母さん自身の健康についても考えてみませんか?

乳がんは日本人女性のかかるがんの第一位です。日本人女性の16人に一人は乳がんと診断されています。早く発見し、早期に治療すればそれだけ治る確率も高くなります。そのためには、毎月1回のセルフチェック(自己検診)と年に1回以上の定期検診をお勧めします。

乳がんはただひとつ「自分で見つけられるがん」です。毎月1回セルフチェックをしましょう。生理が終わった後1週間以内(閉経の人は毎月決まった日)に、自分で乳房を触りしこりがなにかみたり、鏡の前で乳房の形や色の変化を確認しましょう。

子宮頸がんは20歳代からかかる人が増えてくる病気です。いま、若い世代の子宮頸がんが増えていきます。乳がんと同様に、年1回以上は子宮頸がん検診を受けましょう。

～岡山市のけんしんについて～

- 【実施期間】平成25年6月1日～12月31日まで
【対象と自己負担金】
- ・乳がん検診の視触診…30歳以上の女性(800円)
 - ・マンモグラフィ併用検診…40歳以上の偶数年齢の女性(2500円)
 - ・子宮頸がん検診…20歳以上の女性(2100円)
- ※()内は自己負担金
【持参するもの】健康手帳、健康診査カード(保健センターで申請できます)

詳しくは全戸配布している岡山市の「けんしんガイド」や岡山市ホームページをご覧ください。働いておられない方や職場等で検診の機会のない方は、ぜひ検診を受けましょう。



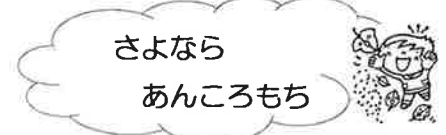
岡山市北区中央保健センター 植月 温子

オレンジリボンキャンペーン

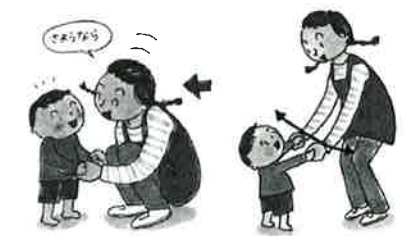
子ども虐待防止の象徴である「オレンジリボン」を広める全国的な市民活動です。「オレンジリボン」には、子ども虐待の現状を広く知っていただき、子ども虐待をなくしていこう、子どもを救うため、ひとりひとりにできることを考え行動しよう、そして虐待を受けた子どもたちが幸福になれるように、との願いがこめられています。

厚生労働省では、児童虐待防止法が施行された11月を「児童虐待防止推進月間」と定めており、児童虐待防止推進月間を中心に、民間・地方自治体・国が連携した児童虐待防止の啓発活動が全国的に広がっています。
まずはできることから… 自分の子育てを振り返ってみてください。

子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してください
岡山市ホームページより抜粋



子どもと向かい合って、両手をつなぎ、うたいながら左右に振ります。うたの後、「さようなら」と言いながら、子どもの顔をしっかりと見ましょう!



♪さよなら あんころもち
またきなこ