

Vol. 188

R3. 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/

お寿司屋さんやアイス屋さんごっこをして遊んだよ♪



**\*サロン\***

月～金曜日の 10:00～11:30 12:30～13:45  
13:45～15:00 の好きな時間に子育て支援センターの部屋や、テラスで遊んでいただけます。  
水分補給用のお茶、帽子を持って来て下さい♪

**\*講座\***

10時から園舎に入れます。  
10時30分開始 11時30分に終了予定です。



月	火	水	木	金
1 サロン	2 サロン	3 文化の日	4 サロン	5 サロン
8 サロン	9 サロン	10 サロン	11 サロン	12 サロン
15 サロン	16 サロン	17 サロン	18 午前：サロン休み (エアロビクス) 午後：サロン有	19 サロン
22 サロン	23 勤労感謝の日	24 サロン	25 サロン	26 サロン
29 サロン	30 サロン			

予定の詳細について

**エアロビクス**

日時：11月18日(木) 10時30～11時30分  
折戸先生を招き、一緒に体を動かしましょう。  
動きやすい服装でお願いします。



**《お知らせとお願い》**

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置はなくなり新型コロナウイルスの感染者数も今は落ちついています。終息には至っていません。引き続き、密集状態回避のため各時間帯で5組の人数制限、感染リスクや健康安全を第一に考えての対応にご理解ご協力をお願いします。

- ・ホームページに岡山市から届いた「ご利用にあたって」の手紙を載せています。手紙をよく読んで上でご利用をお願いします。
- ・保護者の方々にも再度、予防意識を高めていただき、新型コロナウイルス感染症を**持ち込まない・広げない**ようにご協力をお願いします。
- ・保育園内にある支援センターですので、県をまたいでの移動があった方は一定期間（おおむね1週間を目安に）利用をお控え下さい。
- ・ご家族の方などに陽性者が出た時には支援センターに必ずお知らせください。
- ・今後の岡山県内の感染状況により、急遽、対応を変更する場合があります。ホームページでご確認ください。  
感染リスクや健康安全を第一に考えての対応にご理解ご協力をお願いします。

※11月は児童虐待防止推進月間です。オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。子育ては楽しいことばかりなく、大変なこともありますよね。しんどい思いはひとりで抱え込まず声をかけてくださいね。子どもの笑顔を守るために。

**♪12月の予定♪**

- ◎12月8日(水) **赤ちゃんクラブ**  
みんなで悩みを共有したり、ふれあい遊びをしたいと思っています。
- ◎12月14日(火) **オープンスペース**  
造形遊びや絵本をみんなで見る予定です。
- ◎12月21日(火) **クリスマス会**  
製作や楽しいペーパーサートをする予定です。  
※今後も講座の変更・延期・中止になる可能性があります。  
ホームページでご確認下さい。

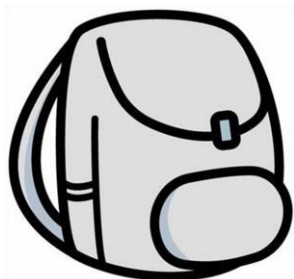
## 『防災を考える（防災バックの準備）』

消防署見学を計画していましたが今回中止することになったので、その時にお話が聞ける予定だった防災バックについて消防署の方に伺いました。

『防災のサバイバル』朝日新聞出版も参照に、まとめてみたので是非参考にしてみてください。

### 非常持ち出し袋を作るときにポイント

- ① いますぐ、すぐに持っていくことができるもの！場所！  
例：リュックを寝室の近くに用意する。など・・・
  - ② 体の一部のことを考えて用意する  
例：メガネ、薬、お薬手帳（スマホの写真でも可）、補聴器など・・・
  - ③ 避難のサポートができるもの  
例：ライト、合羽、ラジオ（スマホのアプリでも可、スマホの充電器）
- ※毎日、使っているものを各自考えて用意することが大切です。  
今は、コロナ対策でマスクやアルコールシートも必要です。



#### すぐ使うもの（一番上）

- ・メモ帳とペン
- ・小銭
- ・薬やメガネ
- ・笛
- ・緊急連絡ノート（氏名、生年月日、住所、アレルギー、薬、家族の連絡先…を記入したもの）

#### 重いもの（真ん中）

- ・水
- ・お菓子
- ・ラジオとイヤホン
- ・手指消毒グッズ
- ・レインコート
- ・ゼリー飲料

#### 軽いもの（一番下）

- ・下着1セット
- ・ティッシュペーパー
- ・ポリ袋
- ・タオル
- ・携帯トイレ
- ・使い捨てカイロ

### 水と食料についての目安

一日に必要な水の量・・・体重1キロに対して：水 35ml  
 （例：体重 50 キロ：水 1.7L 、60 キロ：水 2.1L 、70 キロ：2.4L）  
 季節によっても変わってくるので注意する。

缶詰は重くなるので、アルファ米（お湯で 15 分、水で一時間）の方がおすすめ！

※物資が届くまで、3日間の準備をしましょう。

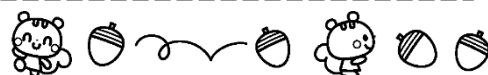
### 百円ショップで購入できるものもあります。

- ・長めのシューズカバー（長靴の代わり）
- ・下着
- ・ハンドタオル（水に入れて戻るもの）
- ・耳栓
- ・水分給水タンク
- ・アルミシート

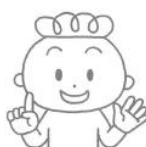
災害のときは電気・ガス・水道が使えなくなります。（目安：電気7日・ガス60日・水道30日）

いざという時の為に、非常持ち出し品の用意をしましょう。

## ♪ ピクニック

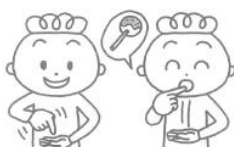


① 1と5で



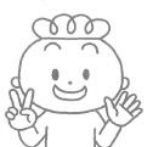
右手で1本、左手で5本の指を出す。

② たこやきたべて



つまようじに刺したたこ焼きを食べるしぐさをします。

③ 2と5で



右手で2本、左手で5本の指を出す。



右手を箸にして焼きそばを食べるしぐさをします。

④ 3と5で



右手で3本、左手で5本の指を出す。



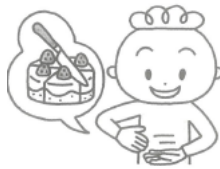
右手をフォークにしてスパゲティを食べるしぐさをします。

⑦ 4と5で



右手で4本、左手で5本の指を出す。

⑧ ケーキをたべて



右手をナイフにしてケーキを切るしぐさをします。

⑨ 5と5で



両手の指を5本出す。

⑩ おにぎりをつくってピクニック



おにぎりをにぎるしぐさをします。

⑪ ヤッ！



こぶしを元元よくあげる。

子どもの片手をパーに開いて“5”を表現します。大人の片手で“1～5”を表現して子どもの手のひらにのせてみましょう。