

であい
ふれあい
育ちあい



つどいの広場サンサン
0964-22-2408
宇土市浦田町1番地
開設時間
午前10時～午後4時

令和3年



窓から差し込む日差しが日に日にやわらかくなり、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。11月7日は立冬です。いよいよ冬の到来ですね。柿やリンゴ、大根にネギ、サバや鮭など、旬の食べ物にはその季節を元気に過ごすための栄養が詰まっているとされます。旬の食べ物の力を借りて、寒暖差の大きいこの11月を乗り越えましょう。



『自分で食べる』ための食事の工夫



ポイントを押さえると、ぐんと食事がとりやすくなります。

姿勢を安定させる

足がきちんと床についていないと咀嚼に力が入りません。また背中と椅子の背もたれの間が空いていると姿勢も悪くなりがちです。足置きを置いたり背中にクッションを入れたりすると、安定した姿勢になります。

食器を選ぶ

縁が垂直に立っている食器は、スプーンを使う際に食べ物がすくいやすい形です。また、陶器製など重みのある素材の方が食べこぼしが少なくなるとされます。小さなグラタン皿などがおすすめです。



11月生まれのおともだち、
お誕生日



おめでとうございます！



ささやかですがプレゼント
をご用意しています。



来室の際にスタッフにお声
かけ下さい。



『あそびと環境 0.1.2歳』より

今月の工作『おさんぽバッグ』

今月の工作は

『おさんぽバッグ』です。

おさんぽでつけた
落ち葉やドングリを
入れて下さいね。



つどいの広場サンサンのご利用について

事前に電話での予約をお願いします。



日曜・祝日はお休みです。月曜日は長浜福祉館で開室しています。

〈つどいの広場サンサン（火～土曜日）各時間3組まで〉 TEL：0964-22-2408

火～金曜日：①10時～11時30分 ②12時30分～14時 ③14時30分～16時

土曜日：①10時～10時50分 ②11時～11時50分 ③13時～13時50分

④14時～14時50分 ⑤15時～15時50分

〈長浜福祉館 おでかけつどいの広場（月曜日）1日2組まで〉 TEL：0964-27-0054

月曜日：10時～15時（昼食可）

保護者のマスク着用及び手指のアルコール消毒をお願いします。

発熱や風邪の症状がある時はご利用をお控え下さい。

みなさまが元気で楽しい時間をおくれますように、ご協力をお願いします。

