# ぽっかぽかだより　９月号

〒986-2265　女川町女川一丁目１番地１　☎0225－24－9341
女川町子育て支援センター　　令和４年９月１日

夕方になると秋の虫の涼やかな鳴き声が聞こえる頃となりました。色とりどりに咲くコスモスも、ワクワクいっぱいの秋の訪れを感じさせてくれます。

## ９月の予定

※行事の前日は準備のため 15 時閉館　　※行事当日午後は 15 時開館となります

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 8　お月見運動会 | 9　プラレール展示 | 10 十五夜 |
| 12 | 13　ねんね・ねがえり | 14 | 15　プラレール展示終了 | 16 1歳6か月以上 | 17　土曜開館 |
| 19 敬老の日 | 20 | 21 よちよちハイハイ | 22 | 23　秋分の日 | 24 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

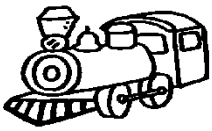
★お知らせ★①ねんね・ねがえり　②よちよちハイハイ　③1歳6か月以上　と　発達段階が同じくらいのお友達同士で遊べる日を設定しています。同じような困りごとがあったり、可愛らしさを発見したり、パパ　ママ達のお話も楽しめると思います。
午後はいつも通り異年齢みんなでの利用となります

## 行事のご案内

（お月見運動会）
日時：９月８日（木）午前 10 時 30 分から 11 時 30 分
会場：女川町子育て支援センター
内容：親子で運動会ごっこをして遊びましょう
予約：要　７組程度
申し込み期間：９月２日（金）から６日（火）
持ち物：水分補給用の飲み物
　　汗拭きタオル or ハンカチ

### ★９月のプラレール展示★

９月９日（金）から 15 日（木）の正午までです。
みんなで仲良くあそびましょう
遊び終わったらスイッチを切ってね



センターは走り回ると危ないから走らないで遊ぼうね。

### 今年の十五夜は９月 10 日（土）です！

秋は月がとてもきれいな季節です。十五夜の月は満月で、特に９月の月は中秋の名月と言って、一年でいちばんきれいな月が見える日です。
気持ちのいい風が吹くなかで、まん丸のきれいなお月さまを眺めるのも楽しいですね。

### 脳も成長します

よーく眠ると、脳が成長するといわれています。
子どもの成長を促す〈成長ホルモン〉は、睡眠中に多く分泌されるとのこと。
特に午後 10 時～午前２時くらいが、いちばん活発になるベストタイムだそうです。
脳の成長のためにも、早く寝る習慣をつけるようにしましょう。このホルモンは、大人にも肌の代謝をよくしたり、免疫力を向上させたりする効果があるんだとか。
大人も 10 時までには、ベッドに入りたいものですね。