



日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。お天気や気温の変化を見ながら、子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるよう配慮していきたいと考えています。

センターでは、天候を見て少しずつ暖房器具を使用するようにしています。主に、エアコン、床暖房を活用していきます。こまめに指導室の換気と加湿を行い、環境衛生には十分気を付けていきたいと思っております。また、引き続き玩具と指導室の定期的な消毒も行い、皆さんが安心して過ごせるようにします。

栄養が偏っていたり疲れが溜まっていると、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品は免疫細胞が集中する腸の調子を整える効果がありますし、キウイフルーツなどは抗酸化作用の強いビタミンCが豊富なので、インフルエンザ予防に良いそうです。ご家庭でもバランスの良い食事を心がけることはもちろん、疲れている時は早めに就寝するように心がけると良いですね。大人も子どもも、みんなで体調を整え、元気にこれからの寒い季節を乗り切っていきましょう。



～ 11月の主な行事 ～

4日(水)	避難訓練 放課後等デイサービス	11日(水)	放課後等デイサービス
18日(水)	センター内研究会 放課後等デイサービス	25日(水)	センター内研究会
※27日(金)・・・指導方法研究会の為、午前の指導はお休みです。			

☆ 福祉団体 パネル展示に、ぽけっと親の会も参加します！

役員さんで、親の会の紹介パネルを作ってくださいました。皆さん是非ご来場ください。

日時： 11月17日(火) 午前9時～ 11月20日(金) 午後2時

場所： 市民福祉センター ハートピア1階ロビー



☆ クリスマス会についてのお知らせ

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、センター全体での開催は中止とさせていただくことになりました。楽しみにして下さっている皆さん、申し訳ありません。代わりに、指導曜日のグループごとで、参加人数を縮小してのクリスマス会遊びを行う予定です。プレゼントタイムなどを行い、クリスマスを楽しみたいと思います。(12月21～25日の期間を予定しています。詳細は後日お知らせします。)

～ぽけっと・アンケートのお願い～

センターのより良い運営に活かすため、「利用に関するアンケート調査」を行います。用紙は、個人のおたよりボックスに入れてありますのでご確認ください。お忙しいとは思いますが、ぜひご協力をお願いいたします。記入に関して、何かご不明なことがありましたら、担当までお知らせください。

*アンケートを記入されましたら、玄関のピンク色のボックスに投函して下さい。m()m



