

2021 令和3年

10

第162号



爽やかな秋の風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられるようになりました。秋といえば…スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！毎日よく食べ、よく動き、大人も子どもも、親子で一緒に秋を満喫したいですね。

外に出てたっぷりと体を動かすとご飯がおいしく食べられたり、しっかり睡眠がとれたり、生活リズムも整いやすくなります。健康に気をつけて元気に活動しましょう。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

- \*プレイルームでは、生後2ヶ月から就学前の親子が遊べます。
  - \*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
  - \*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。
- ◇施設内では、必ずマスクの着用をお願いします。
- ◇次の方は利用を控えてください。
- ・風邪症状や発熱のある方
  - ・強いだるさや息苦しさのある方
- ◇利用者名簿に記入いただいた情報は必要に応じ保健所等の公共機関へ提出することがありますので、ご了承ください。

開館時間

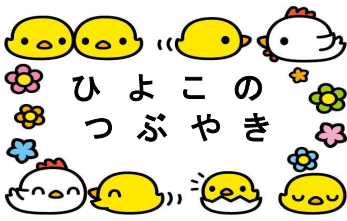
午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



ひよこの  
つぶやき

めを  
たいせつに!



## 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見ることは目に良く携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になります。全身運動は眼球、視神経・脳の発達も促します。気候の良い季節、広い空間で体と目を動かす機会を作っていきたいですね。

### 秋は薄めの服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手に体温調節を行いましょう。

### 10月13日はさつまいもの日です！

江戸時代、京都にやきいも屋さんが登場したそうです。

そのやきいも屋さんの看板には「八里半」と書かれていたそうです。当時、さつまいもは、蒸して食されていたようなのですが、「栗（九里）にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名付けられたそうです。

それからやきいもは江戸に伝わり、京都と同じように「八里半」と看板を掲げていたのですが、江戸のあるやきいも屋さんが「十三里」と名付けたところ、「栗（九里）よりうまい十三里」という洒落が江戸っ子にウケて評判になり、大ヒットしたそうです。それから「さつまいも = 十三里」となったそうです。

また、当時美味しいさつまいもの産地として知られていた川越が江戸から十三里（約5.2km）のところにあるため「十三里」と呼ばれるようになったという説もあるそうです。

さつまいもを「十三里」と呼ぶことから、旬にあたる10月13日が「さつまいもの日」と定められました。



みんなでおどろう！

### まいにちがたからもの

きょうと子ども・子育て支援ソング

『まいにちがたからもの』にあわせ、毎日みんなで元気におどっています。あいあいホールへ遊びに来られた際には、パパ・ママも一緒に楽しんでくださいね。



『まいにちがたからもの』は、11月3日(水)に開催予定の町のイベント「あるくまち」でも、おどる予定です。当日は、歌手の「高田志摩」さんの生歌に合わせ、あいあいホールでkids★Danceを担当して下さっている「松井那緒」さんと一緒にダンスを楽しみましょう。



あいあいのアイドル  
赤ちゃんメダカが、9月末に、たくさんうまれました。パパ・ママメダカも元気です。会いに来てくださいね。



#### kids★Dance

音楽に似合わせて、楽しく体を動かしたり体操をしたりします。  
みんなで楽しみましょう♪

講師：フリーダンスインストラクター  
松井 那緒さん

#### ピラティス

産後ボディメイクや子どもたちの運動発達を促進します。呼吸を整えて行く中で体幹や骨盤を調整していく力を身につけていきましょう。

講師：井口 咲貴子さん



十月（神無月・かんなづき）

・ちょこっと豆知識・



神無月とは…

10月を「神無月」（かんなづき）と呼びますが、これは八百万の神様が出雲大社（島根県出雲市）へ会議に出掛けてしまうと考えられたためです。そのため、神様が出掛けてしまう国では神様がいないので「神無月」、反対に出雲の国では神様がたくさんいらっしやるので、「神在月」（かみありづき）と呼びます。出雲大社に集まった神様達の議題は、主に人の運命や縁だと言われています。誰と誰を結びつけ、誰を結婚させようか、ここで話合われるわけです。出雲大社が縁結びの総本山と言われるのはこのためです。

「神無月」に意味としては、「無」を“の”と解して「神の月」とする説もあります。いずれにしても、神々が集う大切な月というわけですね。「神の月」であることを表した呼び名の他新米で酒を醸造する月という醸成月（かみなづき）、雷の少ない月という意味の雷無月（かみなづき）という呼び名もあり、「神無月」の由来の一説にもなっています。