

# にこにこだより

R3・10月

認定子ども園  
和光幼稚園

秋風が清々しい毎日、周りの景色や近くの公園の木々も少しずつ色が変わり始めました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか？

外に出かけるのが絶好の季節になり、どんぐりを拾ったり、落ち葉で遊んだりと自然に親しめます。外遊びが積極的にできますね。

手ぶらで気軽に出かけられる散歩はオススメです。

## 10月の予定

10月6日(水) 2歳児対象 10:20~

10月19日(火) 0・1歳児対象 10:20~

10月27日(水) 2歳児対象 10:20~

※今月は、秋の制作あそびをする予定です。  
やりたいこと・できることを楽しみましょう。



## みんなであうよ

### ♪ でぶいもちゃん・ちびいもちゃん ♪

- ① でぶいもちゃん つちのなかで  
なにしてたの？  
もぐらと おすもうなんか してたのかい
- ② ちびいもちゃん つちのなかで  
なにしてたの？  
みみずと けんかなんか してたのかい

## はじめましょう！ 心に体にうれしい養生

毎日なにげなくしていることも養生。

病気やケガを治すとき、厳しい季節に向かう時に  
するもの、もちろん養生ですがそれだけではありま  
せん。

例えば、よく眠る、ほどほどに食べる、気持ちよく  
体を動かす。

毎日の暮らしの中で、なにげなくしている、体や心  
への気遣い、心配り。

そうしたことも、英気を養いよりよく生きるために  
役立つ、大切な養生です。