



令和元年8月29日
ついでる保育園

秋風が気持ちよく吹き抜け、昼間の暑さを忘れさせてくれるようになり、蝉からバトンタッチした赤とんぼが、元気に園庭を飛び回っています。暑さも少しずつ柔らぎ、過ごしやすくなりました。8月は天候もよく、思う存分プールを楽しむことができました。9月は元気に過ごせるよう、規則正しい生活を送ります。

ストレスからの病？

日常の適度なストレスは脳を活性化し、好影響をもたらしますが、過度なストレスは肩こりや不眠、そして、重くなると胃潰瘍、動脈硬化、高血圧の原因にもなります。

そんなことも知らずに、私はそれらを放置していました。その結果、口内炎として現れてきたのです。いくら治療しても治りません。

今までは放置していても、自然に治り、自分の患まれた健康体に感謝し、得意になっていました。

しかし、年齢のこともあり、このようになったのは不規則な生活習慣と過度のストレスではないかと思うようになりました。

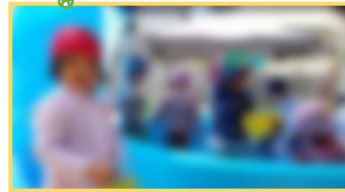
脳の疲れが極限に達し、これ以上放置すると「死に至るよ！」との警告かもしれません。

世の中、過信は禁物です。これを機会に、規則正しい食生活や運動を心がけようと思う日々です。人生100年時代ですから・・・！

園長 原田 静枝



プールあそび！
たのしいなあ！



不審者訓練
「たすけて！」

🚒 ★ 🚒 ★ 🚌 ★ 🚒 9月の行事予定 🚒 ★ 🚒 ★ 🚌 ★ 🚒

日	曜日	内容	日	曜日	内容
1	日		16	月	敬老の日
2	月	リトミック (10:00~11:00)	17	火	ついでるタイム (10:00~10:15)
3	火	ついでるタイム (10:00~10:15)	18	水	
4	水		19	木	食育の日
5	木		20	金	避難訓練 土日利用日調査×切
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日	交流会 (10:00~11:00)	23	月	秋分の日
9	月	リトミック (10:00~11:00)	24	火	ついでるタイム (10:00~10:15)
10	火	ついでるタイム (10:00~10:15)	25	水	体操教室 (10:00~11:00)
11	水	体操教室 (10:00~11:00)	26	木	英語Deあそび (10:15~11:00)
12	木	英語Deあそび (10:15~11:00)	27	金	園だより等配布・職員会
13	金	土日利用日調査配布	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	リトミック (10:00~11:00) 身体測定

★ 10月の行事予定 ※10月19日(土)に運動会を開催いたします。