

地域子育て支援センター
情報紙「むるむる」
子育てのたのしみを広げるセンターです



ブログも見てね




〒900-0003
那覇市安謝 2-15-2
あじゃ保育園
地域子育て支援センター
携帯：080-3909-2584
FAX：098(868)7272
令和8年9月発行 No.330

～ 生きる ～

いつものように朝、新聞をひろげた。
一老老介護、75歳以上37％・・・ナニ、ナニ、私のことをいっているぞ！介護をうける人と世話する人が共に75才以上の割合が37％に上ったという。65才以上の高齢者の1人暮らしの人は933万人を超えたという。まさに老、老介護の時代、突入だ。
一ただ過ぎに過ぐるもの人の齢ー（清少納言）私もいつの間にか年をとってしまった。夫（86才耳が遠い）、妻の私（85才）は転んで気がつけば次々と4回も手術をしてしまい足腰が痛い、お互いに出来ることを補い合いながら生活している。老老介護だ！（まわりの人達が助けてくれることも多々あり感謝！）
私の母は55才で亡くなった。戦後、父と必死に鮮魚、仕出し業を営んできた。祖父母は戦前大きな料亭を営んでいたが戦後直ぐに二人共“胸出血”で倒れ、祖父は入院、祖母は自宅でねていた。それが14年間続いた。小さな子どもを見ながらの生活である。どんなに大変だったか、今頃、気がつく私である。母は自分はねこまず、サーーといきたいとよくいっていた。そしてその通りになり、若くして（55才）いってしまった。そういえば、祖母は女学校の先生や友だちが時々連れだしてくれてお風呂等に入れてもらっていたなあ～。公の援助だけでなく、そんなゆいまー的な社会になってほしい。子どもの世界で仕事をしていた私は子どものことしか頭になかったが今まで、社会や私達を育ててくれた。頑張ってくれたお年寄りにも暖かい援助がほしいなあ～。

「生きる」 谷川俊太郎
～ 生きているということ
いま生きているということ
それは のどがかわくということ
木もれ陽がまぶしいということ
ふっと或るメロディを思い出すということ
くしゃみをするということ
あなたと手をつなぐこと ～

利用案内	午前 9:30～12:30	午後 13:00～15:30
月～金	1歳～就学前	0.1歳
水	ゆうぎ室の利用日のみ年齢制限なし	
第1・第4金曜日	1歳～就学前	6ヵ月までと妊婦さん
土	0歳～就学前	相談日（15時まで）

※育児相談（電話・面談）は随時受けつけていますが、出前支援や研修等で担当員不在の時もあるので、お電話にてお問い合わせください。Tel080-3909-2584
※今年度よりご利用時間に少し変更があります。ご質問等ございましたら、お気軽に担当員までお尋ねください。



お誕生日おめでとう！

むるが家のみなさんでお誕生日をお祝いしましょう。誕生会に参加出来る9月生まれのお子さんは、10日までに名前をボードに書いて下さい。手形を取りますので担当員に声をかけて下さい。

※兄弟組は上のお子さんの時間に合わせてのご利用時間となります。ご了承ください。
※ごろごろの日は6ヶ月までのお子さん、妊婦さんの日になります。6ヶ月までのお子さんは0.1歳の時間帯もご利用になれます。



裏面もご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
		1 AM出張むるが家 真嘉比中央公園	2 AM 感触あそび1 & 水遊び 「ゼリーあそび」 (要予約)	3 AM・PM プールあそび	4 PMごろごろの日 (6ヶ月までと妊婦さん)	5 ゆうぎ室
6	7 AM ゆったりDay	8 AM 出張むるが家 ガジマル保育園	9 AM 感触あそび2 & 水遊び 「春雨あそび」 (要予約)	10 0歳児クラス 保育体験 (要予約2組のみ) 水遊び	11 AM・PM 敬老の日プレ ゼント作り	12 ゆうぎ室 わらびんちゃーDay
13	14 AM・PM 水遊び 敬老の日プレ ゼント作り	15 PM 育児講座 「離乳食調理実習 試食会」 那覇市若狭公民館 (要予約)	16 AM・PM 誕生会 身体測定	17AM 出張むるが家 真嘉比自治会館	18 1歳児クラス 保育体験 (要予約2組のみ) PM自主活動	19 ゆうぎ室
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 AM 出張むるが家 安謝東原公園	25 PMごろごろの日 (6ヶ月までと妊婦さん)	26 ゆうぎ室 わらびんちゃーDay
27	28 AM・PM 水遊び	29	30 AM 感触あそび3 & 水遊び 「片栗粉あそび」 (要予約)	※毎週水曜日のわらびんちゃーDayは 今月お休みになります。		



離乳食調理実習試食会

離乳食の作り方講座

- ・だし汁の取り方・おかゆの作り方・野菜スープの裏ごし
 - ・タンパク食品のあげ方・冷凍保存の仕方
 - ・ブレンダーの使い方など・・・
- 実際にみんなで作ってみましょう！！
(大人のみの試食会となります。)

日時：9月15日(火) 13:00～15:00
(12時30分受付開始)
場所：那覇市若狭公民館 2階（調理室）
講師：管理栄養士 幸正直子氏
対象：プレママ・離乳食前～中期（8ヵ月頃方）
定員：12組
準備する物：エプロン・三角巾・マスク
※駐車場はありませんので近隣の有料駐車場をご利用ください。

※要予約です。お早めにお申込みください。
詳しい内容については、担当員までお気軽におたずねください。

保育園のお友だちと交流しませんか？

同じ年齢のお友だちと一緒に遊んだり、給食と一緒に楽しみましょう♪
各クラス2組まで (要予約)
※詳しくは担当員までお尋ねください。



0歳児、1歳児の
クラス交流

育児講座

感触あそびを楽しみませんか？

五感をいっぱい使って遊ぼう♪

(要予約)

日時：①9月 2日(水)・・・ゼリーあそび
②9月 9日(水)・・・春雨あそび
③9月30日(水)・・・片栗粉あそび
場所：支援センターむるが家
時間：10:00～(約30分～40分程度)
定員：10組(駐車場に限りがある為早めの申し込みをお願いします。)
感触あそびあとは、みんなで水あそびを楽しみましょう！
※お着替え・タオルをご準備ください。



敬老の日

大好きなおじいちゃん・おばあちゃんへ心をこめたプレゼント、キーホルダーを作いませんか？
製作日：9月11日(金)・14日(月)
2日間のみ

場所：支援センターむるが家（昼のお部屋）
時間：9:30～11:30 材料費がかかります。
※プレゼントの詳細はむるが家 LINE にてお知らせします。
詳しくは担当員までお尋ねください。

敬老の日のプレゼント
作いませんか？

「むるが家」の意味はみんなの家

お父さんもお母さんも
おじいちゃんおばあちゃんも近所のおばちゃんも…
お子さんとどうぞ気軽に遊びに来て下さい

あじゃ保育園の2階に「むるが家」があります。

小さな畳のお部屋と木のテラス、色々なおもちゃで遊んだり、同年代のお友達とあそべます。お母さんお父さんにとっては、情報交換や悩み相談のできる場です。

もちろん、何もなくても気ままに過ごすだけでも OK です♪

時々保育園のお友達とお散歩や
わらべうたで一緒に遊びます。

畑もあります！
土と触れ合いませんか？

保育園の砂場や広場、こども園のホールでもあそべます。

夏はプールや水遊び、どろんこあそびも楽しめます。

育児講座や季節の行事も
みんなで楽しみましょう。

絵本の貸し出し
0才～4・5才向けの絵本を
中心に大人向け子育て本も
あります。

身体測定

毎月1回身体測定を行っています。
特に赤ちゃんのお母さんにとってはビックイベントですね♪
今月も大きくなったかな？

保育体験

同じ年のお友達がいる、あじゃ保育園のクラスに親子で入って保育体験してみませんか？
ご希望の方はむるが家で申し込んで下さい。

☆日程・時間はクラスと調整しますのでご相談下さい。

☆給食希望の方は試食費 300 円をお願いします。

出張むるが家（出前保育）

10時～11時15分（月・火・木）
むるが家があじゃ保育園から飛び出して、地域に出向きます。お家の近くの広場であそびましょう。

（真嘉比中央公園・真嘉比自治会館・安謝東原公園等）

誕生会

ささやかですが、みんなで祝いします。
お父さん・お母さん・家族のみんなもおめでとう！
誕生会に参加できる誕生月の子はむるが家のボードに名前を書いて下さい。予め手形を取って誕生会でプレゼントします。

このゆびと～まれ♪

つくってみたいもの、やってみたいこと、
一人ではちょっと…ということありませんか？
むるが家で仲間を集めてやりましょ♪やりましょ♪

プレママさんいらっしゃ～い おなかの赤ちゃんとおそびにきませんか？

午後のむるが家は親子でのんびりゆったり。
赤ちゃんを実際に見たり、お母さん達とおしゃべりしながら産後・子育ての心の準備をお手伝いします。気軽に遊びに来て下さい。座談会などの企画もします。

第1・第4金曜日は妊婦さんの日ですが、それ以外でも午後1時～3時の間にいつでもお越しください。

むるが家の畑のお野菜収穫！！

むるが家の畑



オクラ&きゅうりをシーチキンで和え物にしました



オクラ&きゅうり収穫



みんなでバクバク
美味しくいただきました。

水あそびのお知らせ



大きいプールは9月3日（木）で最後になりますが、まだまだ暑い日が続きますので、小さいビニールプールを出して夏の水あそびを続けたいと思っています。

※月・木をそのまま水あそび日として予定しています。

みんなでたのしみましょ♪

・持ち物：水着または濡れても良い服・タオル・お着替え

また月曜日・木曜日以外の日でも、保育園のクラスがテラスを使用していない場合は、水あそびを楽しみたいと思います。

お着替え、タオルなどを
ご準備ください。



十五夜の豆知識

9月25日（金）は十五夜です。



秋の実りに感謝しながら、きれいなお月さまを眺める日です。

地域によってお供えするものや風習はさまざまです。
沖縄では「ふちやぎ」をお供えする風習があります。

もち粉で作ったお餅に小豆をまぶしたもので、豊作や家庭の健康を願います。



月見団子やススキ、秋の野菜や果物など、
地域によってお供えするものもさまざま。
親子でお月さまを眺めてみませんか？

～熱中症に気をつけよう～



暑い日がまだまだ続きます。
子どもたちだけでなく、保護者の方もこまめに水分補給をしっかりとって体調に気をつけてください。

防災の日をきっかけに、家族で「もしもの時」を考えてみましょう♪



9月1日は
防災の日