

すこやか便り 10月号

令和2年10月1日 文責：青砥 真由美

今年は残暑が厳しく、9月に30度を超える日が数日ありましたが、最近は気温が下がり、肌寒い日が続いています。

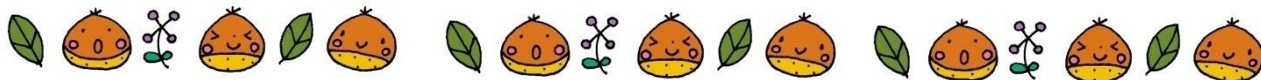
シルバーウィークが終わり、秋本番です。色づく木の葉、地面に重なる落ち葉や木の実に秋を感じながら過ごして欲しいと思います。今後は朝晩の気温差が予想されるため、規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけて下さい。



《 茶話会の様子をご紹介します 》

9月28日に支援センターで茶話会を行いました。8名の方に参加して頂き、2グループに分かれて話をしました。初めは緊張した様子がみられましたが、子育ての悩みなどを話すことで、先輩保護者からアドバイスをしてもらった場面もみられました。同じような悩みを抱えている人がいることが分かり、共感できる場にもなっていたようです。毎日子育てのストレスを抱えて生活をしている方が多いため、ストレス解消の時間になってもらえたらと思います。

お忙しい中参加して頂き、大変ありがとうございました。



お茶碗の正しい持ち方

日本の食事のマナーとして、小さい器やお皿は必ず手で持って食べます。箸でスポンジをつまむ課題で、お茶碗を持たずに作業をしたり、人差し指で引っ掛けたりと、間違ったお茶碗の持ち方を見かけることがあります。

～お茶碗の正しい持ち方をご紹介します（右きき）～

- ①お茶碗を右手で持ち上げます。
- ②左手の人差し指から小指を揃えて高台を下から支えます。
- ③左手親指をお茶碗の縁に添えて支えます。



以上の3つのポイントが守られている持ち方が正しい持ち方です。

ご家庭で正しいお茶碗の持ち方を身につけていきましょう。