

「柿が色づくとい医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富な柿。ビタミンCを多く含み、かぜ予防にひと役買います。渋味のもとタンニンがアルコールを分解するので二日酔いによいともいわれています。ヘタに、はりがあり、皮にはりついているものが新鮮だそうです。

●秋の夜長は読書三昧

『青嵐の旅人(上)(下)』 天童荒太(毎日新聞出版)…感動の歴史長編
『浅草寺子屋よろず暦』 砂原浩太郎(角川春樹事務所)…スリリングで心震える傑作時代小説
『ピースキーパーSST海上保安庁特殊警備隊』 麻生幾(幻冬舎)…海洋エンターテインメント小説!
『アーセナルにおいでよ』 あさのあつこ(水鈴社)…4人の訳アリな若者たちが奮闘する、青春小説
『さやかな寿司』 森沢明夫(角川春樹事務所)…海辺の町の小さな名店でおこる癒されるおはなし
『荒れ地の種』 江上剛(光文社)…3.11東日本大震災で壊滅した日本酒の蔵。再生を描く感動の物語



●気になる本

『燻製大全』 服部弘(山と溪谷社)…燻製作りのイロハから塊肉までスモーク
『民生委員のための一人暮らし高齢者支援・見守りQ&A』 (中央法規出版)…支援や見守りに役立つ1冊
『いまさら聞けない自治体予算・会計の超基本』 海老澤功(学陽書房)…部署・役職を問わず抑えられる
『死ぬまで歩くにはかかとをトントン鍛えなさい』 南雅子(SBクリエイティブ)…たった10秒!すわってできる自力体操



えほんからひとり読みへの橋渡しは身近な大人です。
耳からたくさん聞くことで、本を読む技術を身につけます。
えほん・やさしい読み物をいっぱい読んであげてください。

『よみたい ききたい むかしばなし ねこのおんがえし』中川李枝子文・山脇百合子絵
『よみたい ききたい むかしばなし いたづらぎつね』 // (福音館書店)
「ね、お話して!」と子どもにせがまれても、すらすらとお話が口から出てくるのはむずかしいものです。このむかしばなしはわかりやすく親子で読んでも、読んであげるのにもおすすめ!!



心を育む絵本とわらべうた

11月20日(水) 10時~12時

横山由美子先生

読み聞かせ・絵本、クリスマス制作

身体調和体操(赤ちゃん・幼児)

11月14日(木) 11時~12時

28日(木) 10時30分~12時

武井礼子先生 体操・読み聞かせ

毎月15日は「^{うちどく}家読の日」です。それぞれのご家庭で、ぜひ取り組んでみてください。