

Think Big

11月号 発行:2021年10月25日

🌸11月の予定🍊

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--------------|-----------|----|------------------------------|----|---------|
| 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 | 5 11:00~12:00 「ホッとタイム」 | 6 | 7 立冬 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

♪12月のイベント予定

- ・12/8(水) 14:00~15:00 「ホッとタイム」 ※前日までにお申し込みください。
- ・保護者サポート個別面談 ※ご希望の方はスタッフまでお声かけ下さい。

担当 東間美由樹

参加費はラーニングコース(塾プラン)に含まれております。



10月なのに夏日もあり、本当に秋なの！？と疑いたくなってしまうような気候が続いていました。半袖の服を着ていたかと思いきや、秋を通り越して冬のような気候へ。昼間は少し暖かい日もありますが、朝と夕方は冷え込んできましたね。

11月7日は「立冬（りっとう）」。この日から暦のうえでは冬になります。昔の人は、気象の動きや動植物の変化に気づく“天才”でした。「太陽が出ている時間が長くなった」「南から強い風が吹いたぞ」「赤とんぼが飛んでいる」「水仙が咲いた」……こうした変化に気づくことで季節が変わったことを知りました。

昔の人は4つの季節（春・夏・秋・冬）をさらに24に分けていました。立冬はそのうちのひとつで、「冬が始まる日」という意味があります。この頃になると、木枯らしという冷たい北風が吹いたり、ケヤキ並木が色づき始めたりします。みなさんも、身の回りの自然をよく観察して季節の変化を見つけてみましょう。

今回は、寒い時期とくに気をつけたい風邪予防法を IDEA スタッフからみなさんにお伝えします！風邪をひかずに健康でいられる秘訣をこっそり教えちゃいます・・・★

寝る！！あたたかいものを食べて寝る！あたたかい布団で寝る！でも、部屋の温度はあたためない。完全自己流ですが（笑）
睡眠の治癒力に絶大な信頼を寄せています！！

[矢野 梢]



1日1個のみかんを食べてビタミン補給！

我が家は1個以上食べる人がたくさんいて、みかんの消費量は半端ではありません。

[東間 美由樹]





沢山食べて、沢山動くこと！

好きなものを沢山食べて、お天気がいい日はできるだけ外の空気をいっぱい吸って免疫力をつけてます♪

【東間 結】

鍋料理を食べること♥

寒くなると野菜や魚や肉をたくさん使って鍋を作ります。ぽかぽか温まるし、栄養満点！！

1歳の娘もおいしい〜♥と喜んで食べてくれます。

糖質も低めで美容と健康のためにもぜひおすすめです！！

写真の鍋はゆず鍋です。ゆずの爽やかさと少しの苦味がしみしみ野菜ととても合いますよ。【芝崎 静香】



気づけばもうすぐ今年も終わりますね。あっという間過ぎてびっくりしています。ハイハイだった我が子も、今は歩き回っています。こどもの成長もあっという間で

す。今年はどうな1年でしたか？2022年はどんな1年にしたいですか？今から振り返ってみましょう★

【芝崎 静香】

発行元・お問合せ

明日が楽しみになる塾
イデア
IDEAコミュニティスクール
(不登校対応専門塾)

☎ 090-4365-7304 ✉ idea7edu@gmail.com
📍 神奈川県座間市東原4-20-5
相鉄線さがみ野駅 徒歩7分 HP

