

羽幌町子育て支援センター 令和5年12月12日(火) 2562-1656

今年も1年 ありがとうございました

今年のカレンダーも最後のページになりあっという間に年末ですね。クリスマス、年末年始など、イベントの多い時はついつい大人のリズムで過ごしがちになり夜更かしをしてしまうこともありますが、 生活リズムに気をつけて、ご家族で楽しいお正月をお迎えください。年明けに元気な姿で会えることを スタッフー同楽しみにしています。

今年の冬至は12月22日。日本では1年で最も 夜が長い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていき ます。冬至の日には、「ん=運」のつくものを食べると縁 起がいいとのことで、昔から日本では、南瓜(なんき ん)=カボチャを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。 カボチャには、風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれ ています。ゆず湯に入るのも血行が

促進され体が温まるからです。 一気に寒さを乗り越え

元気に寒さを乗り越え ていきましょう。

おむつかぶれを防ぎましょう

おむつかぶれは、おむつが直接触れている部分が赤くはれたり、ジクジクとただれたりする皮膚炎です。冬も乾燥などからオムツかぶれになることがあります。乾燥が気になる

部分は軟こうやクリームでしっかり保湿をし、こまめにオムツ替えをして、気持ちよく過ごせるようにしましょう。



子 育て支援センターの クリスマス



12/1(金)子育て支援センターで毎年恒例の ワリスマスツリー飾りが行われました。12 組の親子 のみなさん、ご参加ありがとうございました。



親子でワリスマスツリーにタチきな食やりをイナいます



部屋を暗くしてブラックシアターの始まり。クリスマスソングに合わせて光る絵が出てくるのをお母さんのおひざに座って上手に見ていました。



1月のうた・体操

うた:まめまき 体操:サンサン体操

7/C . 6006C (F)A . 7777 (F)A					
日月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4	5	6
	年末 1 2/3 0 (土)	ξ年始のお休みに入 ~1/8(月)ま	, ります で全事業お休みです ,	,	
7 8 成人の	9	10 <mark>すくすく</mark>	11	12	13
		ご	ごうさ		
14 15 すくす	16	17 <mark>すくすく</mark>	18	19 お誕生会	20
		ごごうさ			
21 22	23	24 <mark>すくすく</mark>	25	26 製作 (鬼のお面)	27 作ったお 2/2 (金 豆まきに
		ごごうさ			
28 29 すくす	30	31 <mark>すくすく</mark>			
	ごごうさ				
あいあいサークJ 0~1 オ	レ うさこちゃん遊びの 0~6歳(未就学	史(年	すくす <mark>く</mark> 前の自由開放) (幼稚園通園中も可)	ごごうさ 0~6歳 (幼稚園通園中	5可)
9:30~12:0	0 9:30~12:	00 9:	30~12:00	13:00~16	: 00

「スキー場で遊ぼう」は申し込みが必要です

電話での受付も行っています。詳細については別

紙(申込書)にてご確認ください。

*参加されない場合は **お休み**となりますので ご協力ください。



1月のテーマ「寒さに負けず元気に遊ぼう」

寒いからといって厚着をしていると、すぐ汗をかいてしまいます。汗が冷えると風邪をひきやすくなるので、元気に過ごすためにも、薄着(一般的な目安としては、**大人よりも1枚少なく**)で過ごす習慣をつけましょう。