

杉の子子育て支援センター

気づけば、一年の終わりが近づいてきました。
今年も親子のみなさんと過ごす中で、小さな“できた！”の喜びや、ふっと心があたたまる瞬間にたくさん出会うことができ、嬉しく思っています。赤ちゃんの穏やかな表情や園児たちのにぎやかな声に包まれ、日々やさしい時間が流れる中、成長を感じることができました。

年末のあわただしさの中でも、親子でほっとひと息つける時間がありますように♡
今年も温かな日々をありがとうございました。
どうぞ健やかな新年をお迎えください。

【アタッチメント ベビーマッサージ】

より多くの方に『アタッチメントベビーマッサージ』の良さを体験していただきたいと思っています。
ゆったりとした雰囲気の中で行いますので、初めての方も安心してご参加下さい。

15日(月)・19日(金) 10:00～11:00
※25日より受け付けます

〈対象年齢〉3ヶ月～(各3組)
〈持ち物〉バスタオル、水分補給に必要な物

「手づくりおもちゃの 展示・紹介」

手づくりおもちゃの展示を行います。
『赤ちゃんおもちゃのハンドメイド屋さん』でつくったおもちゃや人気の手づくりおもちゃの紹介をしておりますので、興味のある方は是非ご覧ください。また、簡単なつくり方も紹介させていただきます。

★クリスマスに向けて★

親子で使える『アンパンマンサンタとトナカイ』の三角帽子を作りますか？赤ちゃんの分もつくれますのであそびに来てね。完成した三角帽子を被って、ミニフォトスポットにて記念撮影も楽しめます♪

24日・25日の10:00～11:00
※申し込みの必要はありません。

《おしらせ》

*12月中旬に園行事の『発表会』が予定されています。練習や発表等でPMのみの開所や終日お休みになる日があります。また、センターのスペースが狭くなり、音響や掛け声等響くかと思いますが、ご理解よろしく願います。
*1月9日(金)『読み聞かせ会』の申し込みを開始しています。奮ってご参加ください。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 AM休み	4	5	6
7	8	9	10 休み	11	12 休み	13
14	15 ベビーマッサージ	16	17	18	19 ベビーマッサージ	20
21	22	23 AM休み	★クリスマス製作★		26 PM休み	27
28	29	30	31	1/1	2	3
年末年始休業5日まで						
4	5 年始休み	6	7	8	9 読み聞かせ会	10

- ・身体測定・看護師相談、栄養士相談は随時対応となりますので、ご希望の方はお声がけ下さい
- ・R7年度分の『成長の記録カード』を用意しております
- ・センターの予定が変わる場合がありますので、ご利用の際は『パパママ応援！元気づくすくネット』をご確認の上、あそびにいらしてください
- ※予約受け付けは、開所時間のみとさせていただきます。また、予約が埋まりましたらネットにてお知らせします
- ※イベントの日のカレンダー等の製作は、お休みになりますのでご了承ください

“22日は「冬至」”

一年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い冬至。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると風邪を引かないと言われてます。日本の伝統を大切にしていきたいですね。園でも皆で冬至かぼちゃを食べます！

ご利用前にお子さまの手を洗っていただきますので、ご協力願います

☆風邪予防・ひきはじめに☆

「バランス色が予防の基本です」

風邪の予防には普段の食事が大切です。身体を健康に保つため、毎日たんぱく質(魚、肉、卵、豆類など)炭水化物(ご飯、パン、麺類など)ビタミン(野菜、果物など)をバランスよく摂るようにしましょう。

◎特にたんぱく質(体力をつけます)ビタミンA(粘膜を丈夫にします)ビタミンC(体の免疫力を高めます)

《ビタミンA》喉や鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。(レバー、うなぎ、モロヘイヤ、南瓜、人参などに含まれます)

《ビタミンC》体の免疫力を高める働きがあり、風邪予防をし、回復を早めます。(みかん、キウイ、柿、ブロッコリー、じゃが芋、さつま芋に含まれています)

野菜はもちろん、旬の物を沢山食べ、元気に過ごしましょう！！