



月	火	水	木	金	土	日
1 ☆プレイセンター	2 大きくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00～12:00	3 ☆ぼろろん♪ とってもやさしい ストレッチ 10:45～11:00	4 ☆ベにスポ	5	6 パパとあそぼう 「新聞紙チャンバラ」 10:30～11:00	7
8 ☆プレイセンター	9 大きくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00～12:00	10 ようこそ♡やよい さんの相談室へ 「こころを育てる」 11:00～12:00 とってもやさしい ストレッチ 14:00～14:15	11 休園日	12 ●ベにっこ マーチの会 10:30～11:30	13 ●木にふれあおう 「クリスマスリース を作ろう」 10:30～11:30 3歳以上 定員 15組	14 市立図書館 「おはなし会」 10:30～11:00
15 おしえて! Dr. まーしー 11:00～12:00 ☆プレイセンター	16 大きくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00～12:00 造形あそび 「クリスマスリース」 15:00～15:30	17 ☆ぼろろん♪	18 ☆ベにスポ	19 季節行事 「クリスマス会」 10:30～11:00	20 保育ママ 読み聞かせ 10:30～11:00 ベにっこひろば 11歳🍪 おたのしみかい 11:00～11:30	21
22	23 大きくなったかな? 身体測定・育児相談 11:00～12:00	24 ベにっこひろば 11歳🍪 おたんじょうかい ①11:00～11:20 ②15:00～15:20	【大きくなったかな?】 助産師によるミニ講話・身体測定と育児相談 【おしえて! Dr. まーしー】 小児科医による育児・健康相談 【ようこそ♡やよいさんの相談室へ】 言語聴覚士によるミニ講話と育児相談 【マーチの会】 言語聴覚士・保育士による発達を促す遊びの会 ☆印は会員制の講座 ●印は予約制の講座 【プレイセンター】は見学可			
29	30 短縮開園 (9時～17時)	31	1/1 休園日	1/2 短縮開園 (9時～17時)	1/3 短縮開園 (9時～17時)	1/4

Dr. まーしーこと
渡辺 眞史先生に聞きました!

「子どものスキンケア」

乳幼児の皮膚は未熟で、外界の異物が侵入しやすく水分が失われやすいため、スキンケアにより水分の保持や刺激から皮膚を保護することが大切です。

顔面や頬部では汚れやすくバリア機能や皮脂成分の低下により皮膚が乾燥しやすく、保湿剤により水分の保持ができ皮膚を保護する事ができます。保湿剤には油性や水溶性などがあり、使用感がよく継続できるものを選ぶ事が大切です。発赤が強い時はステロイド軟膏が必要な事があり受診が必要です。

皮膚を清潔に保つことも大切です。お風呂の時によく泡立てた石鹸を手のひらで撫でるようにつけ、石鹸が残らないようによく流します。刺激を与えず汚れを落とす事が大切で、擦ることは避けます。おむつ部位の清拭はぬるま湯で流すようにして汚れを落とし、擦らないで水分を取ります。

冬になると皮膚が乾燥しやすくなります。皮膚の乾燥が目立つ時には朝夕の2回保湿剤の塗布をします。夕は入浴のあと体の水分を拭いてすぐに塗布すると効果的です。

11/17(月)医師講話の様子

「子どものスキンケア」について
よちよちエリアでお話をききました。



大切な皮膚の役割を知り守る
ためのケアをみんなで学びました。
←内容はこちらから。

「教えて! Dr. まーしー」

毎月第3月曜日、小児科医の渡辺眞史先生と、よちよちエリアにて子どもの成長についてや育児の悩み、不安などいろいろなお話ができます。お子さんと一緒に遊びながら相談ができますよ!



体ばかばか免疫カアップレシピ

「しょうがり★鶏れんこん団子鍋」
～れんこんの歯ごたえ・食べごたえ大満足～



野菜と栄養
まめ知識

しょうがには、体を温める効果があります。また、野菜の食物繊維には腸内環境を整え、免疫力アップに効果があります。

材 料 (2～3人分)

①【鶏れんこん団子】
・鶏ひき肉 100g
・れんこん 60g
・おろししょうが 小さじ 1/2
・塩 小さじ 1/3

②【具材】
・白菜 1/8 株
・水菜 1/2 束
・白ねぎ 1/2 本
・人参 1/3 本
・きのこ類 1/2 袋
※お好みで

③【鍋つゆ】
・だし汁 1リットル
* 酒 大さじ 2
* みりん 大さじ 1
* しょうゆ 小さじ 1
* 塩 小さじ 1
・おろししょうが 適量
※お好みで

作り方

①【鶏れんこん団子】を作る。
★れんこんは半量をすりおろし、残りは粗みじんに切る。
鶏ひき肉に塩を加えて粘りが出るまで練り、おろししょうがと★を加えて混ぜる。

②【具材】を下処理する。
野菜、きのこ類、豆腐は食べやすい大きさに切る。
油揚げは油抜きをして短冊切り、しょうがは薄切りにする。

③【鍋つゆ】を作り煮る。
鍋にだし汁と*調味料を加えて火にかける。煮立ったら①【鶏れんこん団子】を丸めるかスプーンなどで団子状にして入れ、浮かんできたら②【具材】を順次加える。

【具材】に火が通ったら完成! あつあつをみんなで食べよう♪おろししょうがのをのせても OK



山形市児童遊戯施設 ベにっこひろば
〒990-0815 山形市樋越 22 番地
TEL: 023-674-0220
FAX: 023-674-0221
一般者向け PC のアドレス:
yamagata.benikko@ikuji-land.jp

↓ イベントや館内情報をお届けしています ↓



Instagram



ブログ



すくすくネット

ベにっこひろば