



## 子育て支援センターだより

コパルでのイベント情報  
や子育てにまつわるコラム  
を毎月お知らせします!



2024年2月1日発行

# 2月のイベント

- 1(木)10:30～ 親子でベビーピクスを楽しもう
- 2(金)10:30～ 豆まきをしよう
- 11(日)13:30～ サプライズボックスをつくろう
- 12(月)13:00～ プレママ・パパひろば
- 14(水)10:30～ 抱っこフラダンス体験教室
- 19(月)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち
- 20(火)9:30～ 2月おたんじょうび会
- 28(水)10:30～ 親子で楽しくリトミック



\*原則、2週間前から予約開始します  
\*詳しくは館内掲示・HPをご覧ください



HP Instagram

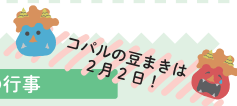
### 今月の行事

## 怖い鬼か、優しい鬼か

2月3日は節分ですね。今年は東北東を向いて恵方巻きを食べると縁起がいいそうです。

恵方巻きを食べる時に、話してはいけないという言い伝えがあります。なぜ?と思ったことはありませんか。これは、「話す=離す」という語呂合わせから来ているそうです。恵方巻きの具材を「福」に見立てて巻いており、食べる途中で喋りをしてしまうと、福が離れていくことになるため、黙って食べる風習ができたようです。

また、「笑う門には福来る」というように、笑顔で食べて福を呼び込むなど、様々な言い伝えがあります。美味しい恵方巻きを食べると縁起のいい1年になりますようにと、願っています。



### おすすめレシピ

## 簡単!おいしい! 冬にぴったりな時短レシピ

寒い中家事に育児に大忙しのみなさん、いつもお疲れ様です。ぜひ試してほしい!時短レシピの紹介です。

●○○白菜のクタクタ煮●○○

- ①ざく切りにした白菜をよく洗い、お鍋にギュッと詰めます。(水は入れません)
- ②中華だしを上部に適量入れ、蓋をして弱火～中火で10～15分煮たら完成です。(時々様子を見ましょう)切って煮るだけの簡単レシピですが、白菜のうまみがしっかり感じられます。白菜は免疫力アップにも効果的な栄養素が含まれており、食物繊維もたっぷりです。お通じにも効果抜群!お好みで、ハムやウインナーを入れると、立派なおかずになりますね◎



### おすすめ

## 子どもと一緒に楽し たまには一人ゆっくりも

忙しい毎日、お風呂にゆっくり入れていますか?  
入浴には、むくみ解消や疲労回復、快眠、リラックス効果アップなど嬉しい健康効果がたくさんあります。入浴剤の代わりに、果物の皮をネットに入れて浮かべたり、そのまま丸ごと入れる「フルーツ風呂」もオススメです。

例えば、

- ・レモン…シミ予防、美肌効果
- ・りんご…代謝・免疫力を高める
- ・みかん…保温作用、リラックス効果
- ・ゆず…体臭予防、冷え防止
- ・きんかん…新陳代謝の促進、美肌効果

などがあります。ぜひ自分のお気に入りを見つけて、楽しいバスタイムを過ごしてくださいね。



### ブッククラブからお知らせ

## あたたか〜い お家でゆっくり読みたい本

『ふくはうち おにもうち』 作:内田麟太郎 / 絵:山本孝  
「おれたち、ともだち!」シリーズの作者の絵本です。おにや福の神が出てきて、てんやわんや!楽しい節分を過ごせそうですね。



『おにはそと』 作・絵:せな けいこ  
「ねないこだれだ」でおなじみの作者です。シンプルな絵のおかげで話がスーッと心に入ります。おにさんとお友達になれたかな?



『さかさこばでうんどうかい』  
作・西村敏夫  
お子さんが大好きな言葉遊び、さかさこばがた〜さん!声に出して何回も読んでみてね。シュールな絵もくせになりそうな絵本です。

### 子育てコラム

## 上手に付き合いたい テレビとスマホ

『テレビばかりになっていませんか?』寒い日が続き、家の中にこもりがちになるこの季節。テレビやスマートフォンなどのメディアの視聴時間がつつい長くなってしまご家庭も多いのではないのでしょうか? テレビの視聴については「2歳ごろまでは控えた方がよい」とされています。とくに赤ちゃんの場合、画面をじっと見ているようでも、そこから何かを学ぶことはほとんどないようです。

お子さんの様子を見みながら、テレビを見ずに過ごせそうなときは、家族とのふれあいや、ひとり遊びに集中する時間を増やすのがおすすめです。家事を進めたい時などに頼りがちなメディアですが、視聴を少し控えることを意識してみるのも良いですね。



### イベント報告

## 家にこもりがちになる冬 リフレッシュしにコパルへ

0歳児までのお子さんと、その保護者さんが集まる「あつまれ赤ちゃんたち」が1月も開催され、沢山の赤ちゃんやママパパ、おじいちゃん、おばあちゃんが集まって下さいました。

また、託児付きのイベント「初めてのウクレレ教室」では、簡単な童謡をウクレレで弾き語りできるようにレッスンをしてもらい、すぐに1・2曲弾けるようになりました。楽しくレッスンしながら、お茶を飲んだりお菓子を食べたり、ほんのひと時ですがリフレッシュして頂きました。「気軽に触れられる機会が無かったので嬉しい!楽しかった。」とお声を頂きました。来月の「あかちゃんたち集まれ」は2月19日月曜日に開催しますので、お気軽に遊びに来て下さい。



### 平日毎日開催!

## なかよしタイム 身体測定



いつも来館ありがとうございます。小さなお子さんをお連れで、トイレに行く際などお困りのときは、スタッフがお子さんをお預かりしますのでお声がけくださいね。  
今月もイベント盛り沢山!お楽しみに〜