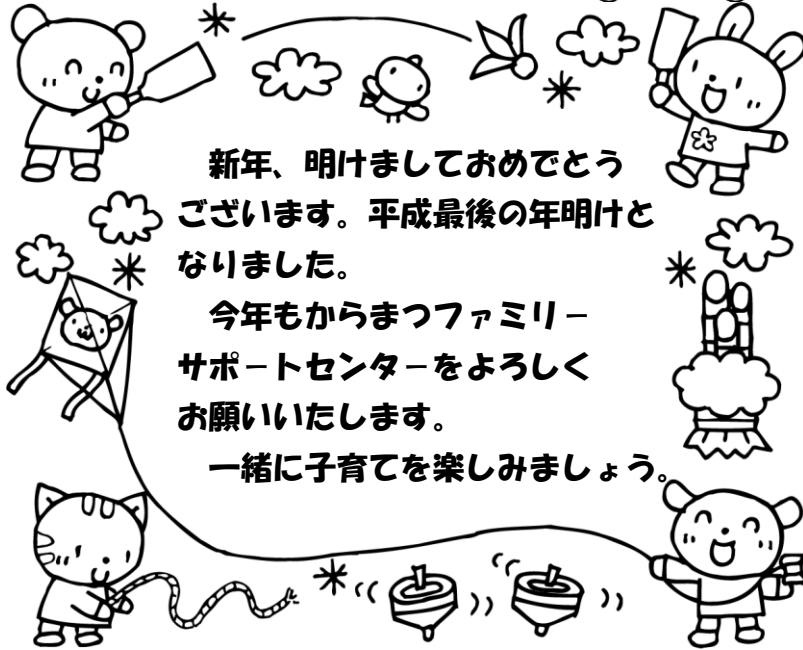


からまつ保育園 子育て情報誌

2019年1月8日発行
発行 からまつ保育園
〒193-0801 八王子市川口町1543



新年、明けましておめでとう
ございます。平成最後の年明けと
なりました。

今年もからまつファミリー
サポートセンターをよろしく
お願いいたします。

一緒に子育てを楽しみましょう。

<開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00

(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 9:00～17:30

TEL : 042-654-3377

FAX : 042-654-3939

Eメール : karamatu@din.or.jp

問い合わせ・申し込みは
「からまつ保育園」まで、
お気軽にお電話ください。

1月の予定

～4日(金) 年始休館日

8日(火) たこ製作 (10:00～12:00)

9日(水)

10日(木) ベビーマッサージ講座 (13:30～14:30)

17日(木) 出前保育 (11:00～11:30)

22日(火) 親子ふれあい遊び (11:00～11:30)

☆「出前保育」は地域子ども家庭支援
センター元八王子にて、親子の遊びを
おこないます。
皆さま、お気軽に
ご参加ください。



☆「たこ製作」は、
親子で簡単なたこを作ります。
各日8名まで。申し込みをして、
お時間までにいらして
ください。



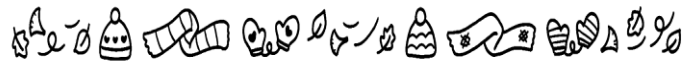
☆「ベビーマッサージ講座」は、
ベビーマッサージ講師がおこなう
赤ちゃんとのふれあいタイムです。
ぜひ、ご参加ください。
申し込みをして、
お時間までにいらして
ください。



☆「親子ふれあい遊び」は
手遊び、親子体操、パネルシアターなど、
楽しめます。親子でふれあって遊び
ましょう。申し込みをして、
お時間までにいらしてください。



<育児ワンポイント♪>



冬を暖かく過ごすコツは？

寒さが一段と厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。衣類を上手に着て、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がおすすめ)



+



重ね着する
(トレーナーなど)



襟や袖で口が詰まった服を選ぶ。

スポンの中に入れたシャツを入れ体温を逃がさない。

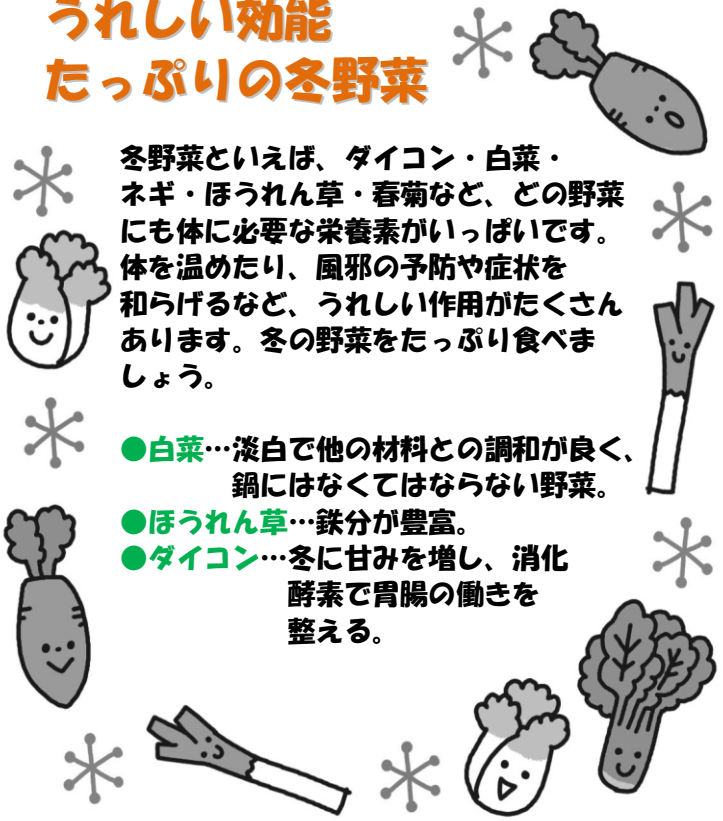
外に出る時は上着で調節する。



うれしい効能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえば、ダイコン・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 白菜…淡白で他の材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ほうれん草…鉄分が豊富。
- ダイコン…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。



楽しく作りましょう！

からまつファミリーサポートセンターでは、身近なもので作ったおもちゃや廃材を利用したものがあります。その中で、人気の高い「ティッシュBOXの空き箱で作った椅子」を紹介します。子どもが座る高さに合っていて、椅子になったり、テーブルに変身したり…と様々な用途に使えます。作り方をお伝えしますので、ぜひ、センターに遊びに来てください。難しかったら、一緒に作るお手伝いをします。



① 空のティッシュBOXの真ん中をつぶすように折ります。



② さらに半分に折ります。(両端はつぶしません)



③ ②で作ったものを7~8コ(ティッシュBOXにより大きさが多少違うため)合わせ、円形にします。

④ ダンボールを上のにせて…アンパンマンの椅子の完成！！

