



1月号 中妻子供の家 子育て支援センターだより

令和4年1月4日発行 No.121

〒026-0034
 釜石市中妻町1-13-22
 中妻子供の家保育園内
 中妻子供の家子育て支援センター
 TEL/FAX
 0193-23-5552

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
明けましておめでとうございます!

いよいよ令和4年がスタートしました。ご家族で楽しいお正月を迎えられたことでしょう。
 今年も、元気に笑顔で過ごせますようにと願っています。市内でコロナウイルスの発症の報告もされていますが、手洗い・うがい・マスク着用等、感染予防対策を行いながら、イベントも楽しみましょうね。
 日に日にお子さんも、できることが多くなりますね。お子さんの成長を喜び合いながら、一緒に楽しい時間を過ごしていきましょうね。本年も、よろしくお願い致します!

☆2月・3月のみんなのひろばご案内☆



3月 「親子でエアロビ」

インストラクターの阿部 直美先生をお招きして、楽しい音楽に合わせてエアロビをしますよ。体を動かして親子でのびのび楽しみませんか♡

日 時：3月9日（水）11：00～（受付10：30～）
 場 所：支援センター

講 師：インストラクター 阿部 直美先生
 対 象：おおむね1歳以上のお子さんと保護者 5組程度
 持ち物：水分補給の飲み物・バスタオル
 服 装：親子とも動きやすい服装・上靴（素足可）

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

申し込み方法

支援センター利用の際、または電話でも受け付けています。
 （支援センターTEL 23-5552 担当 佐々・飛内まで）

※募集していました講座に若干名空きがありますので、ご希望の方は、早めにご連絡下さい。

1月 ママ講座「ヨガ」

日 時：1月12日（水）11：00～（受付10：30～）
 場 所：保育園ホール
 対 象：保護者 5名
 ※お子さんは、センターにて託児をします。



2月 「栄養士のお話」

日 時：2月9日（水）11：00～（受付10：30～）
 場 所：支援センター
 対 象：6カ月以上のお子さんとその保護者 5組
 ※ お話の後、お楽しみがありますよ♪

☆センター利用方法について☆

- 今年度初めて利用する方は、子育て支援センターにて、申請書に記入します。
 （予約後、利用日当日でも記入できます。）
 ※**利用条件への同意が必要**となります。予約時に利用条件等について説明します。
 ※捺印して頂きますので、**印鑑**をお持ち下さい。
- 利用日の予約をします。
 （支援センター☎23-5552）
予約受付時間 平日 9：30～16：00
 ※**利用日当日でも予約**できます。
- 利用当日は、家庭での検温をお願いします。
 （センター利用前にも検温、体調の確認を行います。）
 ※大人の方は、必ず**マスクを着用**して下さい。
☆「3密」を避ける為に1日5組までの受付で対応しております。
 ご不便とご迷惑をおかけしますが、皆さんが安全に楽しく過ごせるよう、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



☆今月の予定☆



- 4日（火） 年始休みのため、**全日お休み**
 - 12日（水） **みんなのひろば（ママ講座：ヨガ）**
職員会議のため、**午後お休み**
 - 13日（木） 園行事・職員会議のため、**全日お休み**
 - 17日（月） 園内研修のため、**午後お休み**
 - 19日（水） **のびのび・ぴょんぴょんサークル**
～1・2歳児親子サークル～
（作って遊ぼう♪）
会議のため、**午後お休み**
 - 26日（水） 園内研修のため、**午後お休み**
 - 27日（木） 園行事のため、**午前中お休み**
- ### ☆2月の予定☆
- 9日（水） **みんなのひろば（栄養士のお話）**
 - 16日（水） **のびのび・ぴょんぴょんサークル**
～1・2歳児親子サークル～
（おひなさまを作ろう♪）
- ☆午前中は9時30分～12時まで、午後は13時～15時30分まで利用できます。
 ☆みんなのひろば・親子サークル共に、申し込みを受け付けております。お気軽に声をかけて下さいね!





1月号 中妻子供の家 子育て支援センターだより

「つくろうコ〜ナ〜」であそぼう♪



12月は、クリスマスに向けて、クリスマスリース作りを楽しみましたよ♪サンタやトナカイなどかわいいお飾りがついたリースに大喜びでした。



お母さんと一緒に作ったよ♡



かわいいリースができたね♪



お家に飾ろうね♪

クリスマスが楽しみだね！

14日までは、お正月にちなみ「だるま」製作を楽しみ、17日以降は、2月の節分に向けて「おにのお面」を作りますよ。

みなさん、作りに来て下さいね♡



～12月のイベント紹介～

～みんなのひろば～ 「カレンダー作り」



かわいいカレンダーができたね♡



電車や車のシールも貼ったよ！かっこいいでしょ！



～1,2歳児親子サークル～ 「クリスマス会」



サンタさんになって、そりに乗るよ♡



毛糸のそりで、どうぶつさんのお家にプレゼントを届けよう！



長靴のお飾りをツリーに飾ろうね♪



サンタさんにプレゼントをもらったよ♪



★免疫アップで風邪に負けない★



免疫力を高めるには腸内環境を整える事が大切です。ストレス、睡眠不足などで悪玉菌が増えすぎると、免疫力が低下します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆、ヨーグルト、ナチュラルチーズなどに含まれる乳酸菌、ごぼうやにんじん、豆類などに含まれる食物繊維、たまねぎやバナナなどに含まれるオリゴ糖を摂るとよいでしょう。日光の元で体を動かすとビタミンDが合成され、免疫力がアップします。

(ポット1月号 参考図書)



★おしらせとおねがい★

☆防犯対策のため、10時から15時までの間は、門扉・玄関の鍵を施錠しております。その時間帯に遊びに来られたり、御用のある方は、お手数ですが、インターホンを鳴らして頂くよう、ご協力をお願いします。

☆感染性胃腸炎やインフルエンザが最も流行する季節がやってきました。センターを利用する際は、手洗い・うがい・手指消毒をしっかりと行い、みんなで感染予防に努めましょうね。また、感染症に罹った場合、医師の指示に従い、自宅でゆっくり休養をとりましょう。家族内で同様の症状が見られたり、お子さんの所属する保育園・幼稚園で流行が確認された場合も、感染拡大を防ぐためセンターの利用は控えて頂きますよう、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。