

2015 平成27年

12

第93号



街の色々なところで、クリスマスソングが聞かれるようになってきました。あいあいホールにもサンタさんが、プレゼントを持ってきてくれるかもしれませんね。

今年も残すところあと1か月になりました。たくさんのお友だちがあいあいホールに遊びに来てくれ、毎日にぎやかで楽しく過ごすことができ、職員一同、嬉しく思います。

これからますます寒さも厳しくなり、風邪をひきやすくなります。親子でよく食べ、よく遊び、早寝早起きをこころがけ、元気に新しい年をお迎えください。

来年もたくさんの方のご来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター あいあいホール所長 大矢 恭子

子育て支援センター あいあいホールでは

- *プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- *みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- *午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後、親子で手遊びや体操などを行っています。
- *子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- *各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間	午前8時30分～午後5時 (プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)
休館日	月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

今が旬です！冬の野菜

冬になると野菜のうまみが増して、おいしくなってきます。土の中で大きくなるレンコンやダイコンなどの根野菜は、体を温めてくれる効果もあるので、ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりたいですね。

♡レンコン・・・食物繊維、ビタミンが豊富。

♡ダイコン・・・ビタミンCと食べ物の消化や吸収を助ける酵素がいっぱいです。

♡ホウレンソウ・・・ビタミンA・C・Eが豊富。鉄分も多く含まれています。

♡ハクサイ・・・ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。



ほうれん草の卵とじ 【レシピ】

♡材料 4人分

・ほうれん草 2束

・卵 4個

・サラダ油 小さじ2

・だし汁 100cc

・砂糖・しょうゆ 各大さじ2

・酒・みりん 各大さじ1

♡作り方

①熱湯でほうれん草を茹で、さっと水洗いする。

②根元をそろえて水気を絞ったあと、1、5cm幅に切る。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、調味料を加える。

④卵を溶き流し入れる。



♡わらべうたであそぼう♡

♪このこ どここのこ カッチンコ このこ うちのこ ○○ちゃん

このこ △△ かわいいこ

※赤ちゃんを両手で抱きながら、揺らしてあげましょう。

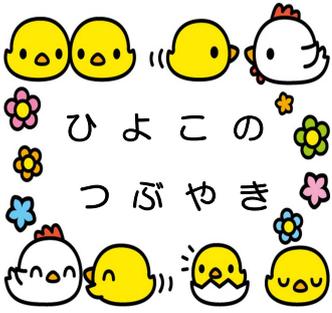
※○○のところはお子さんの名前を呼んであげてください。

※△△のところは「えがお」や「ほっぺ」などの言葉を入れて歌ってあげましょう。



お知らせ

あいあいホールは、12月27日（日）から1月4日（月）まで休館します。



ひよこの

つぶやき

RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子どもは重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6か月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行い予防しましょう。

症状が軽い場合は、かぜを引いたときと同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。

脱水気味になると、たんが粘稠（粘り気があって密度が濃いこと）になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院の、診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も、把握しておくことも大切です。



☆子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話 #8000

(詳しくは、あいあいホールで配布しているカードをご覧ください。)



12月の日曜開館は13日です。
砂遊びを楽しみましょう。