

2016 平成28年

2

第95号



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。あいあいホールのプランターからは、秋に植えたチューリップの球根がかわいい芽を出し、少しずつ春が近づいてきているようです。

今年は例年に比べ、暖かい日が続いていましたが、先月にはこの冬一番の寒波がやってきました。この時期は、まだまだインフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行します。手洗い・うがいを習慣づけ、また、部屋の換気にも気をつけて、予防に努めましょう。

今月もたくさんの方の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

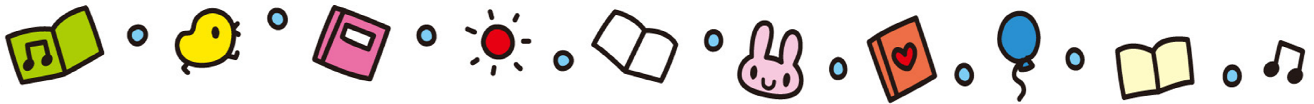
- * プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- * みらく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- * 午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。
- * 子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- * 各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

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

♪ 絵本って楽しい ♪



寒さが厳しくなるこの季節、家の中で過ごす時間も多くなります。そんなときにこそ、絵本をじっくり楽しむチャンス。おはなしを楽しんだ後は、ふれあいあそびや言葉かけで、子どもといっしょに温かさを共有していきたいですね。



♡ 子どもの「大好き！」を受け止めて ♡



絵本を読んであげるとき、その子の興味や気づきをとらえた言葉かけをすることで、子どもの絵本に対する気持ちを高めていくことができます。

0歳児は、イチゴなどの絵を見て、手を伸ばすしぐさをしたら、「イチゴ、おいしそうね」と、気持ちを表す言葉を添えることで、人と共感する喜びを感じられるようになります。

1歳児なら、絵本をきっかけにそのときに、その子どもが興味を持っている物を知ることができます。「どの絵本でもバスを見たら喜ぶ…」と気がついたら、「バス大好きだよね。お散歩のときにバス見ようね」など、子どもの関心を捉えた言葉をかけることで気持ちを高めていくことができます。

2歳児は、言葉を話すことがうれしくて仕方のない時期です。絵本に出てくる「あいうえお」の音や言葉のリズムなどを言葉遊びにつなげて、子どもの「話したい！」という欲求を満たしてあげましょう。



☆レンジで簡単！ ツナ&キャベツ炒め

【材料 4人分】

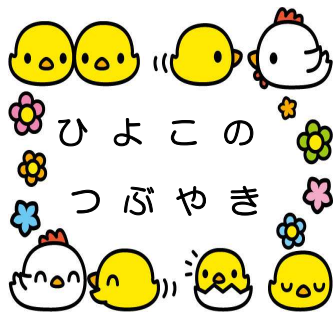
キャベツ		300g
ツナ（缶）		1個
塩		少々
こしょう		少々

【作り方】

- ① キャベツは2cm四方に切り、耐熱皿に広げて並べる。
- ② ツナは缶汁を切ってほぐし、①のキャベツの上にのせて塩、こしょうをふる。
- ③ ラップをかけて電子レンジで約2分加熱。
(機種やお好みで時間の増減をしてください)
- ④ ③を取り出したら、よく混ぜる。

💡【ポイント】💡
キャベツの上にツナをのせることで、味が良くしみます。
幼稚園のお弁当の一品にも活用してください。



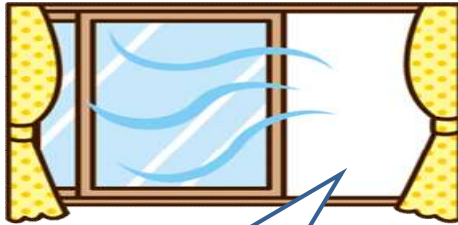


寒い時期のけがや病気に注意！

🍃こんなことに気をつけましょう🍃



ポケットに手をいれたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめに行いましょう



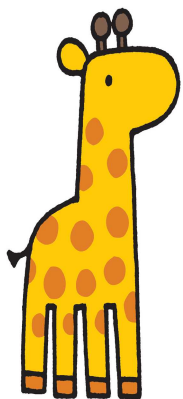
咳エチケットを守りましょう



乾燥しないように加湿器をつけましょう

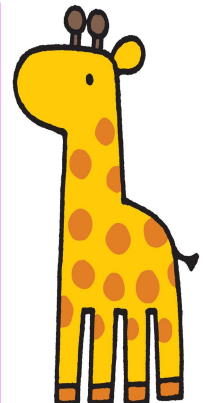


早寝・早起きを行いましょう



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると身体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、3か所を冷やすと効果があります。



♪わらべうたであそぼう♪

♪あずきちょ まめちょ (やかんのつーぶれちょ♪

※ 繰り返し

🍃お手玉を子どもの頭に載せて、「つーぶれちょ」でお手玉を落としおかあさんが両手で受ける

<2月の日曜開館は、14日です>

♪トランポリンであそびましょう♪

