

# あ っ ぽ 1月


平成31年1月発行 国東市立武溪保育所 地域子育て支援センターお・さ・し  
TEL 0978-69-0432

明けましておめでとうございます。  
ご家族おそろいで輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
昨年は、子育て支援センターの各種行事について、ご協力・ご支援を賜わり、誠にありがとうございました。  
さて、人間形成で最も大事な乳児期の子どもたちは、「感じる・探る・気づく・できるようになる」、またその経験を土台として「探求する・繰り返し試す」といった自らが主体的に取り組む姿が見られるようになってきます。そのような大切な時期に、支援センターでお友だちといろいろな経験をして過ごすことは、とても重要だと考えています。  
育児の悩みや不安などをお互いに情報交換しながら、親子一緒に成長していきましょう。本年も楽しい企画をいろいろ考えていますので、お気軽においでください、お待ちしております。  
本年が明るく穏やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

三十一年 元旦  
武溪保育所所長 清原 和彦 外職員一同

## 節分のお知らせ

日時：平成31年1月30日（水）午前11時～  
少し早いですが1月30日（水）に豆まきを予定しています。子どもたちと一緒に豆をまいて悪い鬼を追い払い、福を呼び込みましょう！子どもたちの楽しみなお菓子まきもあります。申し込み用紙を用意しますので、参加希望の方はご記入ください。  
また、1月後半に節分の制作も予定しています。ぜひ、遊びに来て下さいね！



## クッキング

来月の2月4日（月）にクッキングを予定しています。節分にちなんだクッキングです。参加希望の方は声をかけてくださいね！



### 今月の歌

「ゆき」



### 厚着に注意!!

朝夕寒くなると、風邪予防にと厚着をする子どもが増えますが、少しくらいの寒さなら薄着がおすすめです。皮膚が鍛えられて自律神経が強まり、体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣服は大人より1枚少ないくらいでちょうどよいのです。寒い時には重ね着をするなど、こまめに衣服を脱ぎ着する習慣をつけ、厚着をしないようにしましょう。また、背中に汗をかいていないかどうかなどこまめにチェックして、風邪予防にも気をつけましょう。

## 一月の予定

まで開館しています。毎日、園庭開放しています。で遊びましょう。

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
お休み	出前保育 身体計測・紙芝居	外遊び・自由遊び	出前保育 手袋シアター	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
14	15	16	17	18
外遊び・自由遊び 凧作り・凧あげ	出前保育 ペーパースーツ	外遊び・自由遊び 凧作り・凧あげ	出前保育 カードシアター	園の行事のため 支援お休み
21	22	23	24	25
外遊び・自由遊び 節分制作	出前保育 ふれあい遊び	外遊び・自由遊び 節分制作	出前保育 大型絵本	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
28	29	30	31	2/1
外遊び・自由遊び 節分制作	出前保育 保健講話	豆まき	出前保育 パネルシアター	

## 遊びに来てね!



クリスマスツリーを作りました！

クッキングでサンタさんを作ったよ！おいしくできました！

### クリスマス会

### 保健コーナー

年末年始と食べるが続いていますね。新年に親子・家族で食生活について再確認し、元気で笑顔あふれる毎日にしましょう。

### ～健康をつくる食生活～

- ❁ 1日3食、規則正しく食べる
- ❁ 朝食は抜かない
- ❁ 夕食が遅い時は、エネルギーを控えめに



おこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。  
火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。

特別なことではありませんが、1日3食きちんと食べて、太りにくい食べ方の工夫をすることが、健康な心身をつくります。年末年始で乱れた食生活や生活から、生活習慣病にならないように、気をひきしめてスタートしましょうね。