



子育てひろば便り



令和6年12月発行

宮若市子育て支援センター

さくらんぼ 宮若市磯光1317-18
(TEL・FAX)32-1319

たんぼぼ 宮若市宮田6-1
(TEL・FAX)32-0885

たけんこ 宮若市竹原1-1
(TEL・FAX)52-2002

時はあっという間に経ち、今年も最後の月になりました。
近頃、朝晩の急な冷え込みや日中との寒暖差で着る服も悩んでしまいま
す。寒い寒いとじっとしているのはもったいない！支援センターの
園庭やあそびのひろばで一緒に体を動かしましょう！そして夜は、今の
季節は空気が澄んでいるので星がキラキラと輝いて見えます。たまには夜空を見上げてみて下さい★

ふれあい報告

11月14日(木) さくらんぼにて
『親子で一緒にリフレッシュ体操!』を
開催しました。講師は作本薫さん。
日頃家事や育児で酷使している腰や肩の
ストレッチなどを中心に無理なく進めて
いただきました。そんなリラックスムード
からか?はじめての寝返りを披露してく
れた子もいて、みんなで拍手!!嬉しい瞬間
を共有し笑顔がひろがりました。



「手洗い・うがい」

手洗い・うがいをすることで
体内にウイルスの侵入を少しでも防ぎましょう!
手洗いは、石鹸をつけて指の間や
手のひらを30秒洗うことが
効果的だと言われています。
数える又は歌をうたいながら親子
で楽しく洗うと良いですね。
うがいがまだできない赤ちゃん
は、こまめに湯冷ましやお茶で
喉を潤す事で同じような効果を得られる
そうですよ。



親子ふれあいタイム

12月18日(水)

★ クリスマス会 ★

- ☆場所 さくらんぼ
- ☆時間 10:00~11:00
- ☆要予約 12/2より受付開始 15組

次回予告

1月16日(木)「足形アート」

場所…さくらんぼ

要予約 15組



申し込みは、宮若市公式LINE(電子申請→
教室・イベント)よりご予約をお願いします。

『冬至』



冬至は、北半球で一年のうち最も昼が短く、最も夜が長い日です。日本では、この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると、風邪を引きにくいと言われています。ビタミンを豊富に取り、体を温めるという昔の人の知恵なのでしょう。お風呂にゆずを浮かべて一緒に入り、楽しんで下さい。

今年の冬至は、12月21日(土)です。

