



～ケアルームより♪～

冬の流行感染症を予防するために、大切なこと

1、手洗い

大人であれば指輪・時計を外して洗いましょう。

石鹸を泡立てて親指、指の間、手首もしっかり洗いましょう。

その後、15 秒以上流水で洗います。



2、うがい

うがいは、1 回目は口をゆすぎ、2 回目にのどに届く「ガラガラ」うがいをすることがいいと言われています。

3、適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠

免疫を高める効果があるといわれる食品をご紹介します。

緑茶、生姜、唐辛子、ブルーベリー、シナモン、さつまいも、トマト、

イチジクだそうです。バランスよく日常の食に取り入れられると良いですね。

感染症を吹き飛ばして、冬を乗り切りましょう！！

～♪ひろばより♪～

寒い日が続き外に出ることをためらう季節となり、少し暖かくなってから出かけようということで、ゆっくり来館される方が増えているようです。しかし、子ども達は寒さに関係なく、毎日ひろばではとても元気な姿を見せてくれています。

今の時期は感染症なども気になる季節です。12月のげんきタイムで「手洗い集会」を行い、手洗い忍者のうたとともに看護師より手洗いの方法を聞きました。皆さん、しっかり手洗い、うがいをして、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

ひろばでは様々な国の方の利用も増えています。スタッフも英語の得意な利用者さんから英語研修を受けたり、新しい試みとして、英語での手遊びも少しずつ取り入れてたりしています。英語でのげんきタイムに協力していただける方がいらっしゃいましたら大歓迎です。

*1月4日には、ひろばスタッフも着物を着て、甘酒をご用意してお待ちしております。良かったら着物でお越し下さい。

☆おひさまサロンのお知らせ☆

手遊び、わらべうた、読み聞かせなど、お母さん同士、自由に
お話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪

☆1月の日程☆

7(月)《ころころクラブ》・・・6ヶ月前後(ねんね～寝返り、おすわり)

21(月)《ハイハイクラブ》・・・6ヶ月前後から1歳前後

(ずりバイ、ハイハイ～つたい歩き)

28(月)《ぽっけちゃんクラブ》・・・年齢問わず、ひろばの対象年齢であればOK
時間：10：30～11：30(参加受付は、当日15分前より行ないます。)

※同室託児になります。ご不明な点は、お気軽にお声かけ下さい。

《今月のお休み》

◆子育てひろば 年始3日(木)までお休み、

6(日)、13(日)、19(土)、27(日)

◆一時あずかり 年始4日(金)までお休み、9(水)、24(木)

子育てひろば 1月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前	H24.12.29~H25.1.3 ひろばお休み				甘酒 あります		休
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	おひさまサロン (ころころ)				手作りおもちゅ		休
午後		育児相談	ひろば幼児			うたえもん	
	14	15	16	17	18	19	20
午前			計測日	中国語 サロン	かんがるー くらぶ		開放デー
午後		育児相談	ひろば幼児			休	父親講座
	21	22	23	24	25	26	27
午前	おひさまサロン (ハイハイ)		誕生会	育児講座			休
午後		育児相談	ひろば幼児	コサージュ 作り	よるカフェ		
	28	29	30	31	スペシャルげんきタイム 1/12 15:45~16:15 うたえもんライブ		
午前	おひさまサロン (ぼっけちゃん)	エアロビ	アロマ講座				
午後		育児相談	ひろば幼児				

- * 読み聞かせ 11:45~16:00~ * 育児相談:無料(予約制)
- * 水曜午後は就学前のお子さんまで利用ができます。
- * 第3水曜は計測日(身長体重)10:30~11:30/13:30~15:00
- * 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします
- * 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください
- * カフェ 12:00~13:30 ランチ 14:30~15:30 おやつ

1/9(水)のカフェは
おやつタイムのみです
* お弁当販売はありません。

エアロビクス講座

1/29(火)、2/5(火)、19(火) 全
3回

時間: 初心者 9:40~10:30
経験者 10:50~11:40
(各50分)

場所: つきの部屋
参加費: 800円(3回分)
定員: 各クラス10名程度
託児: 6名 1人1回800円
(当日払いです)
申し込み: 1/7(月) 9:30~先着順

1/30(水) アロマ講座
~ ルームフレグランス作り
~

時間: 10:30~11:30
定員: 10名(同室託児)
参加費: 500円(参加費・お茶代込)
申し込み: 1/5(土)
9:30~先着順

1/25(金) よる)カフェ
17:00~20:00

★ 販売は18:30~になりま
す。

*20食限定

昼間遊びに来られないPokkeの
会員さんを対象に、軽食と飲み物を
用意してお待ちしています!
事前の申し込みをお願いします。

毎月第3日曜日は、地域開放デーです

地域開放デーは、Pokkeの会員さん
以外でも遊びに来ていただけます。

今月は、1月20日(日)です。
父親講座、ラジ、楽しいステジなど
企画しています。
皆さんお気軽にPokkeへおいで下さい!
詳しくは後日お知らせします。
お楽しみに!

1/17(木) 中国語サロン
10:30~11:

30
定員: 10名程度(同室託児)
参加費: 無料
申し込み: 受付中
*事前にお申し込みください。
詳しくはポスターをご覧ください!

1/24(木) 育児講座

~ 食育講座 ~

講師: Pokke キッチンスタッフ
時間: 10:00~11:30
場所: ミーティングルーム
定員: 10名(同室託児)
申し込み: 1/8(火) 9:30~先着順
*来館でお申し込みください

1/24(木) コサージュ作り

~簡単手作りコサージュを作ろう~
時間: 13:00~14:00
場所: ミーティングルーム
申込み: 1/10(木) 9:30~先着順
*詳しくは決まり次第
ポスター、HPでお知らせします。

1/16(水) 10:30~11:30
保健師さんが来てくれます。

