



## おひさまだより

### ケアルームより

#### ～爪、のびていませんか？～

せっかくきれいに手洗いしても、爪がのびてははその効果も半減してしまいます。爪と皮膚の間は細菌がたまりやすく、のびたままにしておくとうどん繁殖してしまいます。また、のびた爪でひっかけ傷をつくったり、服にひっかけたりと思わぬケガにもつながります。

手を洗うときや手をつなぐとき、お子様の爪をチェックしてみてください。足の爪も忘れずに！



### キッチンより

#### ～風邪予防に効果のある食材～

風邪予防のために、食事面では、ビタミンCを意識して補給することをお勧めします。ビタミンCには、ウイルスに対する抵抗力を高めたり、免疫細胞を活性化したりする効果があり、風邪予防に必要な栄養素です。そこでビタミンCの含有量が野菜の中でも多い、ブロッコリーをご紹介します。

ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいという弱点がありますが、ブロッコリーは茹でる調理をしてもビタミンCの残存量が多いという特徴があります。

もし生野菜だけでビタミンCを補おうとすると、大量に食べなくては一日に必要な量を満たすことはできません。ブロッコリーなら茹でてマヨネーズをつける手軽な食べ方のほか、グラタン・シチュー・炒め物などにアレンジして、一度にたっぷり食べることができます。茎の部分にも、ビタミン類や、食物繊維などの栄養が詰まっているので、少し厚めに皮をむいて、ぜひ使ってください。



## ショートステイ

毎月各事業の様子をお知らせしています。  
 今月はショートステイです。



最近はずっかり初冬の装いになり、日差しが暖かく気持ちの良い季節になってきました。

高い山からは、雪の便りが届くようになってきました。

天気の良い日はお散歩日和。ショートステイを利用している子はお散歩が大好きで、午前中は近くの公園までお出かけします。ポッケの近くは緑も多く、バギーに乗っている子と一緒に歩いている子の様子を見ると本当に気持ちよさそうです。

子ども達は、バギーの中からはいろいろな人達に手を振ったり、大きな声で挨拶をします。(ショートの部屋にはいろいろなスタッフが入り出るので、挨拶を自然とできるようになりました。特に、バイバイは上手です。) ペイント工事や窓の掃除をしている人、自転車に乗っているお兄さん、交番のおまわりさん…皆さん小さい子が手を振ったり、挨拶をすると「ニコッ！」と笑って手を振ってくれます。そのおまわりさんには、反射テープをもらいました。子ども達のニコニコ・パワーは皆さんを明るい気持ちにしてくれるようです。

午前中、公園に行って運動をすると午後はしっかりお昼寝をします。適度な運動をすることで生活にリズムができ、心も安定します。

起きている時は、ちびっこギャングでも寝顔を見ると天使のようです。天使の寝顔で、スタッフも癒されます！

### 会員登録の更新について

Pokke 会員登録の有効期間は 1 年間です。

登録月の前月から手続きを受け付けます。

11月2日(月)から12月28日(月)・・・No.567～750

12月1日(月)から1月30日(土)・・・No.751～921

手続き期間については、順次ひろば掲示板や HP などでお知らせしますのでご確認ください。

※再発行した方は旧登録番号での更新になります。期間を過ぎた方や不明な点がある方はスタッフまでお声かけください。



### 今月の定休日 子育てひろば

6(日)、13(日)、19(土)、27(日)

一時あすかり 9(水)、21(月)

年末年始のお休み 一時あすかり 12/31(木)～1/5(火)

子育てひろば 12/29(火)～1/3(日)

# ☆子育てひろば 12月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前			ケーキカフェ				休
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前		エアロビ誕生会	冬の おたの しみ会	育児講座	育児講座		休
午後				おもちゃ講座	おもちゃ講座		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		避難訓練					
午後			ひろば幼児			休	
	21	22	23	24	25	26	27
午前		エアロビ					
午後			ひろば幼児				休
	28	29	30	31	1/1	2	3
午前	← ひろばは年末年始お休みです →						
午後							
	4	※水曜日午後は就学前のお子さんの利用ができます ※第3水曜日は計測日(身長体重)10時~15時45分 ※ 読み聞かせ 11時45分~/15時45分~ ●12/15(火) 避難訓練を実施します					
午前							
午後							

**育児相談**  
 日頃のちょっとした悩み  
 などを  
 個別にお聞きします  
 無料 予約制

**12/10(木), 11(金)  
 育児講座 『育つ喜び』  
 ~0,1才の発達について~**

●ビデオを見ながら、発達の仕組み  
 について理解を深めます。  
**講師 Pokke 施設長 片岡 輝**  
 東京家政大学 名誉教授  
 財団法人文民教育協会  
 子どもの文化研究所 所長  
 時間 10:30~12:00  
 講義、フリートークなど  
 (10分前から受け付けします)  
 参加費 無料  
 ※どちらか1日だけの参加でも  
 受け付けています  
 託児費 1回につき 1200円  
 定員 10名  
 申込み 11/16(月) 10時より

**12/2(水) ケーキカフェ**  
 ロールケーキ 350円  
 りんごとさつまいものタルト 300円

時間 13:00~13:30  
 15:00~15:30  
 ♪コーヒーなど飲み物の販売は  
 12:00~13:30/15:00~15:30

**12/10(木), 11(金)  
 てづくりおもちゃの講座**  
 フェルトでおにぎりとドーナツを  
 作ります  
 時間 13:30~15:30  
 持ち物 針箱(刺繍針、はさみ)  
 ない方はお貸しします  
 定員 10名  
 参加費 800円(材料費)  
 託児費 1500円×2回  
 申込み 11/10(火) 10時より  
 ※どちらか1日だけの参加も受け付けます

**冬のおたのしみ会**  
 12/9(水)  
 11時~、15時~  
 劇団 風の子  
 「あ  
 そば」  
 13時~  
 小さな音楽会♪



**12/8, 22, H22, 1/19, 26(火)  
 エアロビクス講座**

初心者クラス 10:00~10:45  
 経験者クラス 11:00~11:45  
 (10分前から受け付けします)  
 持ち物 靴、タオル、飲み物、動きやすい服装  
 定員 各クラス10名 参加費 600円(4回分)  
 託児 1回800円×4回分  
 申込み 11/25(水) 10時より



**誕生会**  
 12月8日(火) 11時~  
 事前に予約も受け付けています

**パパカフェ**  
**12/5(土), 12(土)**  
 12:00~14:00  
 開店です!!