



# 1月 はらっぱ通信

2023年度 1月号 No.10  
ひらお保育園 TEL. 331-5019

はらっぱ広場で親子であそびませんか？

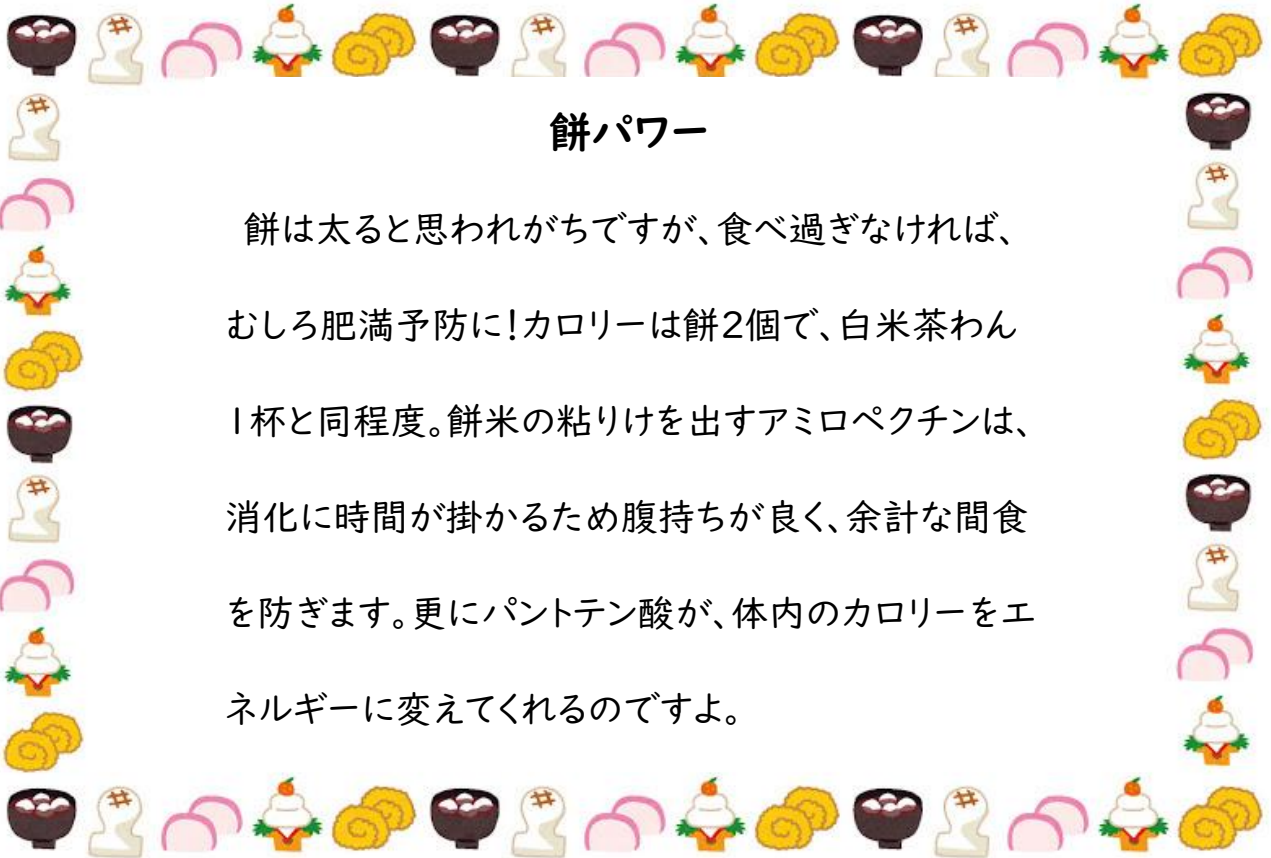
ひらお保育園では子育て支援室(はらっぱ)を設けて、

**毎週月・水・金 10:00~11:30**



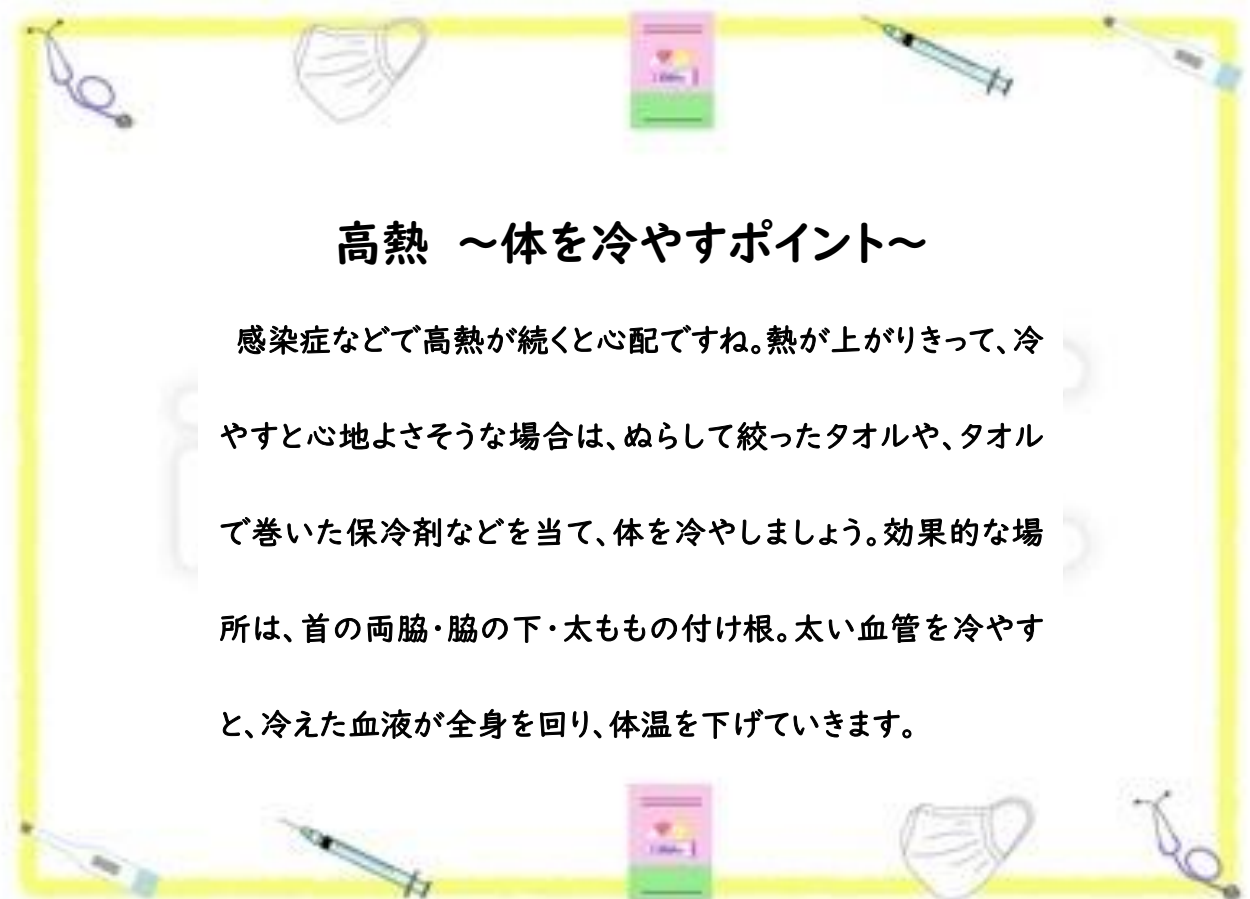
にて地域の親子の遊び場を提供しています。広場内でいろいろなおもちゃで遊んだり、子育て相談も受け付けています。(電話予約も可能)  
身体測定をご希望の方、またお誕生月の方(誕生カードをお渡します)  
は随時広場内で受付していますのでお声掛けください。

| 月            | 火  | 水                  | 木                 | 金                |
|--------------|----|--------------------|-------------------|------------------|
| 1            | 2  | 3                  | 4                 | 5                |
| 8            | 9  | 10 要予約<br>おやつ試食会   | 11                | 12 要予約<br>離乳食講座  |
| 15 制作<br>節分  | 16 | 17 要予約<br>わらべうた    | 18 要予約<br>園医さんの健診 | 19 要予約<br>わくわく広場 |
| 22 制作<br>節分  | 23 | 24 制作<br>節分        | 25                | 26<br>一緒に遊ぼう     |
| 29<br>一緒に遊ぼう | 30 | 31 要予約<br>ベビーマッサージ |                   |                  |



## 餅パワー

餅は太ると思われがちですが、食べ過ぎなければ、むしろ肥満予防に!カロリーは餅2個で、白米茶わん1杯と同程度。餅米の粘りけを出すアミロペクチンは、消化に時間が掛かるため腹持ちが良く、余計な間食を防ぎます。更にパントテン酸が、体内のカロリーをエネルギーに変えてくれるのですよ。



## 高熱 ~体を冷やすポイント~

感染症などで高熱が続くと心配ですね。熱が上がりきって、冷やすと心地よさそうな場合は、ぬらして絞ったタオルや、タオルで巻いた保冷剤などを当て、体を冷やしましょう。効果的な場所は、首の両脇・脇の下・太ももの付け根。太い血管を冷やすと、冷えた血液が全身を回り、体温を下げていきます。

## 〈制作 節分〉

☆1月15日(月)、22日(月)、24日(水)

☆節分で使う豆入れを作ります。目、鼻を糊で貼り、福笑いのように鬼の顔を作りたいと思います。もちろんまだ作れないお子さんには保護者が作っていただいてもOK!!

\*予約制ではありませんが、数に限りがありますのでご了承ください。

## 〈おやつ試食会〉 要予約 定員4世帯

☆1/10(水) 10:30～ \*費用 200円かかります。

☆乳幼児の手作りおやつと一緒に食べませんか？お子さんが食べられない年齢でも保護者が試食して成長してから作ってみてもOK!

\*参加者は10:00～はらっぱのお部屋で遊ぶことができます。

## 〈離乳食講座〉 要予約 定員2世帯

☆1/12(金) 10:15～ \*費用 200円かかります。

☆離乳食の作り方を栄養士が、食べさせ方を看護師が入り学んでいきたいと思えます。

\*参加者は10:00～はらっぱのお部屋で遊ぶことができます。

## 〈わらべうた〉 要予約 定員 5 世帯

☆1/17(水)11:00～ 定員5世帯

☆わらべうたの講師、加藤喜代美先生をお招きして行います。親子で楽しみませんか？

\*はらっぱの部屋は10:00～使うことができます。

## 〈ベビーマッサージ〉 要予約 定員 3 世帯

☆1/31(水) 10:30～

☆対象⇒9ヶ月～1歳すぎ頃

☆持ち物⇒飲み物・おむつ等

\*赤ちゃんと一緒に身体を動かします。保護者も動きやすい格好でお越し下さい。

\*予約以外の方ははらっぱ広場はお休みです。

## 1月の地域活動予定

### 【園医さんの健診】 要予約

\*1/18(木) 9:30~10:30

\*健康のことや予防接種など相談できます。園医さんは立花こどもクリニックの立花Dr. です。どうぞお気軽にお問合せください。

### 【わくわく広場】 要予約

\*1月19日(金) 10:30~11:30

\*場所: 34号棟の集会所です。(郵便局の上です。)

\*鬼のでんでん太鼓を作ります。見本ははらっぱに飾ります!!

※はらっぱ広場はお休みです。今回に限り材料の関係上、予約制で行わせていただきます。ご了承ください。

## お知らせ

◎活動は 10:00~11:30 までです。

要予約の講座は広場内か、電話での予約をお願い致します。

(12/25~、予約電話は平日 10:00~16:00まで)

◎園庭解放は毎回行っています。また、土や砂で汚れる場合もありますので着替えを用意するか、汚れてもよい服装でお越し下さい。