



ぴよっこ通信



桜川市子育て支援センターまかべ発行 2016年2月号
桜川市真壁町山尾604番地1
真壁福祉センター 0296-54-2361
子育てルーム専用 0296-55-5131

寒い朝、布団のぬくもりが恋しい季節ですね。寒いからといって家から出ず、一日中テレビをつけっぱなしの生活にならないようにしたいですね。毎日の規則正しい生活は、子どもの健康にとっても大切です。決まった時間に起きて、規則正しい時間に食事を摂って、十分活動したあとは、早めにグッスリと眠りたいものです。睡眠リズムがくずれると体調もくずれ、風邪もひきやすくなります。

朝、「まだ起こすのがかわいそう」と思ってもカーテンを開けて「おはよう！」と声をかけ、起こしてあげましょう。子どもの生活リズムは親が作ってあげましょう。まずは、早起きから！ですね。



2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	2	3 am ミニ講座①（予約必要） 節分 豆まき会 pm ミニ講座②（予約必要） ママのリメイク講座	4	5 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	6
7	8 am ミニ講座③（予約必要） Myおひなさまづくり pm ぴよっこ	9	10 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	11	12 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	13
14	15 am ミニ講座④（予約必要） まかべのひなまつりに行こう pm ぴよっこ	16	17 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	18	19 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	20
21	22 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	23	24 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm よちよち 0歳児のお部屋	25	26 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ	27
28	29 am すくすく みんなの壁画（お花ばたけ） pm ぴよっこ					
＜午前＞9：30～12：00		＜午後＞1：00～3：30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30～12:00, 13:00～15:30)		
ア	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)	ぴよっこルーム (まったりフリールーム)		※祝祭日はお休みとなります		
イ	ミニ講座 (イベント・講話・親子製作)	よちよちルーム(0歳児専用) よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。				
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル、お着替えを持参しましょう。						

2月のミニ講座①

「節分 豆まき会」

日時・・・2月3日(水) 10:00から
(予約必要)



2月のミニ講座②

「ママのリメイク講座」

日時・・・2月3日(水) 13:00から
(予約必要)



2月のミニ講座③

「MYおひなさまづくり」

日時・・・2月8日(月) 10:00から
(予約必要)

☆親子でかんたんに作れる

おひなさまをつくります。

持ちもの・・・はさみ、のり



2月のミニ講座④

「まかべのひなまつりに行こう」

日時・・・2月15日(月) 10:00から
(予約必要)

☆まかべのひなまつりにお出かけします。

あたたかい格好で参加しましょう。



詳しくはスタッフまで・・・

ちょこっといひ話

「栄養素の豆知識 食物繊維」

食物繊維とは野菜や果物、海藻、きのこ、豆などに多く含まれている、人の消化酵素では消化できない、食べ物の中にある成分のこと。便秘の予防や解消などの整腸効果の他、血糖値の上昇を防いだり、コレステロール値を低下させたりする作用があります。現在の日本人には不足しがちな栄養素ですので、積極的に取り入れていきたいですね。