

## 12 がつごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115

12月

月	火	水	木	金	土
8 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	9 はいはい広場 9:30~12:00	10 みんなで あそぼう 9:30~12:00	11 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	12 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	13
15 みんなであそぼう 9:30~12:00  ※お誕生日会11:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	16 はいはい広場 9:30~12:00	17 ※クリスマス会 10:00~12:00 (持ち物:飲み物・おしおり)	18 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	19 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	20
22 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	23 はいはい広場 9:30~12:00	24 みんなであそぼう 9:30~12:00	25 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	26 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	27
29 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	30 お休み	31 お休み	1月1日 お休み 元日	2 お休み	3
5 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	6 はいはい広場 9:30~12:00	7 みんなで あそぼう 9:30~12:00	8 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	9 みんなであそぼう 9:30~12:00  ※お正月あそび 自由にあそぼう13:00~16:00	10

いよいよ今年も残りわずかとなりましたね。皆様にとってどのような1年に感じられたでしょうか。  
毎日子育てや家事等に追われあつという間ですよね。本当に疲れ様です。  
年末に向けて慌ただしくなるかと思いますが、ちょっと息抜きにぽこに来てゆったり過ごしていって下さいね。年明けに皆さんの笑顔に会えることをスタッフ一同楽しみにしています♪  
どうぞ良いお年をお過ごし下さい(^^)

年末年始のお休みは12月30日(火)~1月4日(日)までです。  
新年は1月5日(月)から開所します。どうぞよろしくお願ひいたします。



## ☆1月9日(金) お正月あそび

こま、福笑い、羽子板、カルタなどのお正月ならではのあそびを楽しみましょう！  
大きいお兄ちゃん、お姉ちゃんがいる方も一緒にどうぞ(^^)  
11:30~みかん探しゲームもしますよ！ご家族で気楽にお越し下さい。

10/30 秋のお出かけ 東川町共生プラザそらいろ  
いっぱい遊んで楽しかったね♪

10/31 ハロウィンパーティー  
みんなの仮装とってもかわいかったよ



# ♡ ♡ 保健師からのおしらせ ♡ ♡

保健師 宮野

こんにちは。子育て支援係保健師の宮野です。

インフルエンザの流行が聞かれますが、みなさんの体調はいかがでしょうか。この時期は寒さや空気の乾燥から、ウイルスが活発になりやすい時期です。「かからない」「うつさない」予防対策をしっかり行い、イベントごとが続く年末年始を元気に過ごしたいですね◎

## ○ 手洗い、うがい

- 特に帰宅後や食事前などは手を洗いましょう。うがいが難しいお子さんはこまめな水分補給も効果的です♪

## ○ 予防接種

- インフルエンザワクチンは発症や重症化の予防が期待できます。昨年度から2~18歳のお子さん対象の経鼻ワクチン(フルミスト)を受けるお子さんも増えているようです。

\* 町では中学3年生までのお子さんを対象に、インフルエンザワクチン費用の半額を助成しています。  
ぜひご活用ください◎

## ○ 適度な湿度、こまめな換気

- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。湿度は50~60%程度を保ちましょう。

## ○ 生活習慣

- 日頃から食事、睡眠時間の確保を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。

# ☆。・\*☆+\*・☆。・\*☆ 栄養のおはなし☆。☆・\*+☆ \* 管理栄養士 佐野

## 12月22日は冬至

外はすっかり冬景色。寒い冬がやってきましたね。12月はインフルエンザや風邪の流行で体調を崩しやすい時期です。なんとなく気忙しい師走、食事と休養をしっかりとって、体調管理に気を配りましょう。

今年の冬至は12月22日。一年の中で最も短くなる冬至ですが、昔から冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に良いといわれています。かぼちゃにはビタミンAが多く含まれており、粘膜の健康を保って免疫力を高める効果が期待できることから、寒い季節におすすめの食材です。

北海道では冬至に食べる料理として、かぼちゃと小豆と一緒に煮た「かぼちゃのいとこ煮」が一般的ですが、地域によっては小豆粥やこんにゃくを食べるところもあり、それぞれ邪氣払いや体にたまった老廃物を出すといった意味があるようです。地域によって違いはあっても、無病息災を願って寒い時期を乗り切るための想いは共通しています。

気づけばあっという間に12月。何かとバタバタ忙しい時期ですが、  
体調管理に気をつけて、笑顔で新年を迎えるようにしたいですね^-^



11/8 土曜解放 うどんを作つくろう  
たくさんのご参加ありがとうございました！！

11/19 手作りおやつクッキング  
ヘルシーおやつを教えてもらいました



たくさん  
踏み踏み  
したよ！



11月のお誕生日会には大段陽喜くんが来てくれました。お母さんにお名前の由来をお聞きすると、「陽気な子になるように。」と教えてくれました。にこにこ笑顔でみんなの前に座っているはるきくん(^^) 好きな遊びは「人と遊ぶこと。」 ぽこに来るといつもお友達の後をどこまでも追い掛けて行き、一生懸命はいはいしている姿がとってもかわいいです♥

はるきくん 1歳のお誕生日おめでとう！！