



# よいこあつまれだよ

平成30年2月

嬉野市子育て支援センター 10:00~16:00  
嬉野市嬉野町大字下宿乙1 1 8 5  
TEL・FAX 0954-43-0100



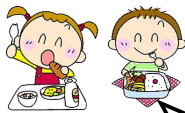
1年のうちで一番寒さの厳しい2月。朝晩の寒さがひときわ身にしみます。  
でも、ふと見上げると木々には小さな新芽が…… やわらかな春の予感にうれしくなります。  
まだまだ、風邪やインフルエンザの流行も心配です。健康管理には気をつけていきましょう。

## 2月のスケジュール

月	火	水	木	金
			1 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	2 豆まき会 子育て支援センター 11:00~
5	6	7	8 赤ちゃんひろば、ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00	9
12 振替休日(建国記念日)	13	14 運動あそび(3B体操) 子育て支援センター 10:30~11:30	15 よいこあつまれ 楠風館 10:00~12:00	16
19	20	21 栄養相談(要予約) 中央公民館 10:30~	22 赤ちゃんひろば、ベビーマッサージ 楠風館 10:30~12:00	23
26	27 誕生会 子育て支援センター 11:00~	28		

\* 子育て支援センターの「ひろば」は、月曜日~金曜日・10:00~16:00です。 \* 土・日曜日、祝祭日は、お休みです。  
\* 第2・4木曜日のベビーマッサージは、予約制・有料(オイル代金500円)です。お申し込みは、子育て支援センターへどうぞ。 ☎43-01

## 食べ物から元気をもらおう!



「風邪かな?」と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、葛湯などで体を温めて免疫力アップ。熱がある時は、うどんやたまご、すりおろしたりんごなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、はなづまりには「たまねぎのスープ」がおすすめ。湯気とたまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的ですよ。

## ~絵本の紹介~ ゆきのひのうさこちゃん

雪がたくさんふった日、うさこちゃんは外に遊びにいけます。帽子、長靴、えりまき、手袋、準備は万端です。そりすべり、スケート、雪だるま楽しく遊んでいたうさこちゃんでしたが、雪の中で泣いている1羽の小鳥を見つけます。小鳥は寒くて泣いているのです。うさこちゃんは、かなづちや木切れをお父さんからかりてきて、小鳥のおうちをつくりはじめます。とんかんかん。どんなおうちができたかな? 小鳥はよろこんでくれたかな?

ディック・フルーナ 作



## 今月のお体操

先月はお体操「わっはっは体操」がなかなか踊れなかったので今月も「わっはっは体操」を踊りたいと思います♪

「フンバ・ポーン」も踊りましょうね。  
「はとぼっぽ体操」も合わせてお踊りしますよ~  
寒い冬だからこそ! 沢山体を動かしてみんなで楽しい時間を過ごし風邪に負けない丈夫なからだを作りましょう。

まだまだ寒い日が続きそうですね、  
みんなで風邪ひきさんを吹き飛ばしましょう

