



げんきっずたより 1月号



尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和2年1月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ <http://www.syuhokai.or.jp>

1月の活動予定 場所：子育てひろば【げんきっず】



『笑う門には福来る』のことわざの様に、新しい一年が笑顔の絶えない良い年になるように、笑顔で新年を迎えましょう！きっと笑いの神様がたくさんの幸福をもたらしてくれますよ！入込みに出かける機会も多くなります。予防マスクの着用や外から帰ったら手洗いを丁寧に、体調管理には十分注意して、元気に過ごしましょう！

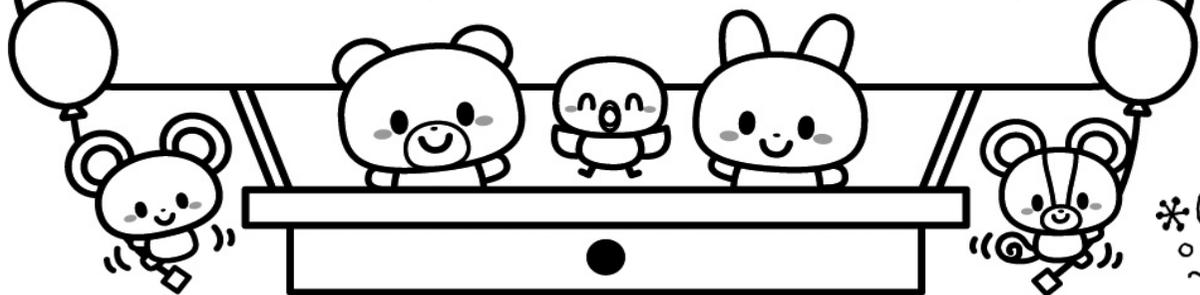


七草粥を食べて無病息災を祈りましょう。

正月の行事を終わらせる日が1月7日。七草粥で若菜の生命を取り入れて、通常の生活に戻っていきます。

七草粥とは、万病除けと邪気祓いに良いとされる7種類の野菜と野草を入れた粥で、旬の生命力あふれる七草を食べる事により、1年間の無病息災を祈ります。七草は、胃腸を整える薬草のような働きをするので、正月料理で疲れた胃を休めるのには最適な健康食と言えます。

1. すずな (便秘予防)
2. すずしろ (風邪予防)
3. なすな (腎臓・肝臓を整える)
4. ほとけのざ (高血圧予防)
5. せり (食欲増進・貧血予防)
6. ごぎょう (せき・のどの痛みを抑える)
7. はこべら (歯茎の腫れ、痛みを効く)



活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	6日(月)・14日(火)・27日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。 げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	9日(木)【パッチワーク作り】※ 初めてのの方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	16日(木)【おもちゃ作り】 ママ手作りのおもちゃで遊びましょう！ 23日(木)【節分の製作】 製作をした後は、豆まきもしますよ！
クッキングサークル 10時～12時	29日(水)【ホットプレートでお菓子】 参加費1組100円準備の為27日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	20日(月) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。 ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時～12時	4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名) 学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談 10時～16時	《随時対応》 子どもの育ちや不安を感じる事など、話してみませんか？子育てのヒントになるかも！

