

# 杉の子

## 子育て支援センターだより

今年も残すところひと月となりました。一年を振り返るといろいろな思い出が浮かんでくるのではないのでしょうか？心身共に大きく成長し、毎日が発見の連続だったかと思えます。『師走』は文字通り、何かと慌ただしくなりますが、そんな時こそゆったりとした時間をつくり、家族と思い出を語り合うのもいいですね。ちょっぴり気が早いのですが…今年も大変お世話になりました。ご家族皆で、健やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。

☆素晴らしい2025年になりますよーに☆

### 「手づくりおもちゃの 展示・紹介」

手づくりおもちゃの展示を行います。『あかちゃんおもちゃのハンドメイド屋さん』でつくったおもちゃや人気の手づくりおもちゃの紹介しておりますので、興味のある方は是非ご覧ください。また、簡単なつくり方も紹介させていただきます。

### “21日は「冬至」”

一年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い冬至。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると風邪を引かないと言われていました。日本の伝統を大切にしていきたいですね。園でも皆で冬至かぼちゃを食べます！

### ★クリスマスに向けて★

親子で使える『アンパンマンサンタとトナカイ』の三角帽子を作りませんか？赤ちゃんの分もつくれますのであそびに来てね。完成した三角帽子を被って、ミニフォトスポットにて記念撮影も楽しめます♪

**23日～25日の10:00～11:00**

※申し込みの必要はありませんが、数に限りがありますのでご了承ください。

### 《栄養士相談》

今月の栄養士相談は、随時対応になります。予めお電話で相談内容をお聞きし、当日の給食のサンプルを用意させていただきます。

### 《ベビーマッサージ》

**16日(月)・19日(木) 10:00～11:00**

〈対象年齢〉3ヶ月～ (限定3組)

※25日より受け付けます。

〈持ち物〉大判のバスタオル、水分補給に必要な物  
\*より多くの方に『アタッチメントベビーマッサージ』の良さを体験していただきたいと思っております。ゆったりとした雰囲気の中で行いますので、初めての方も安心してご参加下さい。  
\*今回参加できなかった方には、利用の際に簡単な説明をさせていただきます。資料と数回分のオイルを差し上げますので、興味のある方はお声がけください。

## 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3 AM休み	4 AM休み	5	6 AM休み	7	
8	9	園行事のためAM休み			12	13 園行事のためお休み	14
15	16 ベビー マッサージ	17	18	19 ベビー マッサージ	20 AM休み	21	
22	23	三角帽子づくり★AMのみ			26 PM休み	27	28
29	30	31	1	2	3	4	
		年末年始休み(1月3日まで)					

- 身体測定・看護師相談、栄養士相談は随時対応となりますので、ご希望の方はお声がけ下さい。
- センターの予定が変わる場合がありますので、ご利用の際には『パパママ応援！元気にすくすくネット』をご確認の上、あそびにいらしてください。
- ※予約受け付けは、開所時間のみとさせていただきます。また、予約が埋まりましたらネットにてお知らせします。
- ※園行事のためセンターがお休みになる日がありますが、イベントの申し込み・相談の電話は開所時間内で受け付けています。

**12月30日(月)～1月3日(金)まで  
年末・年始休みになります**

### 《おしらせ》

今月は、園行事の『発表会』が予定されているため、クラス毎の練習や発表等でPMのみの開所や終日お休みになる日があります。また、スペースが狭くなり、音響や掛け声等響くかと思いますが、ご理解よろしくお祈りいたします。

### ☆風邪予防・ひきはじめに☆「バランス色が予防の基本です」

風邪の予防には普段の食事が大切です。身体を健康に保つため、毎日たんぱく質(魚、肉、卵、豆類など)炭水化物(ご飯、パン、麺類など)ビタミン(野菜、果物など)をバランスよく摂るようにしましょう。

◎特にたんぱく質(体力をつけます)ビタミン A(粘膜を丈夫にします)ビタミン C(体の免疫力を高めます)

《ビタミンA》喉や鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。(レバー、うなぎ、モロヘイヤ、南瓜、人参などに含まれます)

《ビタミンC》体の免疫力を高める働きがあり、風邪予防をし、回復を早めます。(みかん、キウイ、柿、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいもに含まれています)

**野菜はもちろん、旬の物を沢山食べ、元気に過ごしましょう！！**

### 認定こども園 杉の子

### 「杉の子子育て支援センター」



山形市瀬波1-2-7

TEL023-681-8120

【開所時間】※未就園児対象です

午前：9:30～12:00

午後：13:30～16:00

※土日・祝日は閉所となります

担当：樋口・小笠原

宜しくお祈り致します