

# ほれほれ



～みんながゆっくり過ごす場所～

『ほれほれ』とはスワヒリ語で『ゆっくり ゆっくり』という意味です



今年もあとひと月。大掃除、冬至のゆず湯、クリスマスや年越し…。  
12月は色々な行事がありますね。  
ご家族で楽しいひとときをお過ごし下さい。



## 《12月の予定》

月	火	水	木	金
3	4	5 子育て講座② 『ダーニング』 11:00～	6	7
10	11 身体測定 10:30～45	12	13 子育て講座① 『聴く力を育てる』 11:00～	14
17	18	19 子育て講座② 『ダーニング』 11:00～	20 誕生日会 11:00～	21
24 振替休日	25	26	27	28
30	31	①元旦	2	3

※30日から年末年始のため休園。新年は7日(月)より開設します

社会福祉法人生活クラブ

生活クラブ風の村保育園佐倉東 地域子育て支援センター 子育て愛らんど

2018年12月発行 No.30

佐倉市本町142-1 TEL043-481-0225



こちらのQRコードから毎月の  
支援センターだよりが見られます  
(保育園佐倉東のホームページ内)



《開設日時》月曜～金曜日 午前9時30分～午後2時30分

《対象》・未就園の乳幼児とその保護者・妊娠中の方

《身体測定》 11日(火) 10:30～10:45頃

お子さんの身長と体重が測れます。(申し込み不要です。直接お越しください)

子育て講座①『赤ちゃんの聴く力を育てる』13日(木) 11:00～11:30



しっかり聞く習慣を身につけるため、赤ちゃんの時期に心がけたいことがあります。親子で楽しめるあそびうたの紹介をしながらお話しします。

対象：生後6カ月～1歳前後のお子さんの保護者(先着5組) 申込み〆切6日(木)

子育て講座②『ダーニング～愛らしいお直し～』

5日(水)・19日(水) 11:00～

穴があきやすい靴下のかかとやズボンのヒザ部分を、針と糸で補修します。ざくざく縫うだけなので縫いものビギナーでも大丈夫です

1回2名まで(所要時間20分程度)



参加当日は補修したい衣類(靴下、ズボンなど)をお持ちください

《12月生まれの誕生日会》20日(木) 11:00～ ※要申し込み

手型と足型、身長・体重を記録した、手作りのバースデーカードとおやつでお祝いをしましょう♪お祝いするお友だちの参加も大歓迎です。

申し込み〆切13日(木)

電話または支援センターの受付で申し込んでください

※誕生日会の前にバースデーカードを作ります。当日は**お子さんのスナップ写真**をお持ちになり、10:15頃～お越しください。



- ・利用時には受付で登録カードの記入をお願いします。
- ・年末年始、祝祭日はお休みです。また、保育園行事等により開設時間に変更が生じる場合があります。
- ・開設時間内であれば『いつ来て』『いつ帰って』もOKです。ご都合に合わせてご利用ください。  
持参した風食を食べることもできます。(午前11:45～午後12:30頃)
- ・電話、面談での育児相談も行っています。(面談は要予約)

## 丈夫なからだで冬を乗り切る

寒くなってくると、感染症の流行が気になります。感染症の予防には『手洗い・うがい』が思い浮かびますが、実は『腸内細菌を元気にする』ことでも免疫力が上がります。

この冬、家族みんなで腸内環境（腸内細菌の種類、特に善玉菌を増やす）を良くし、ウイルスに負けない丈夫な体作りを意識してみませんか？

意識したい【食生活・生活習慣・こころ】のバランス

- ・食べ過ぎない ・旬の食材を摂る・
- ・戸外に出る・土に触れる・除菌、殺菌しすぎない
- ・ストレスとうまく付き合う・体を温める 等々



詳しい内容は月刊クーヨンに載っています↓



支援室の本棚にあります

支援センターに遊びに来た時は…

正門横のインターホンを押して下さい。職員が対応します。

(保育園正門は電子錠で施錠されています。)

お入りになりましたら、事務所にも声をおかけ下さい。



親子で笑顔になれるあそびうた

## ♪東京都 日本橋♪

～くすぐりあそびで笑顔になあれ～

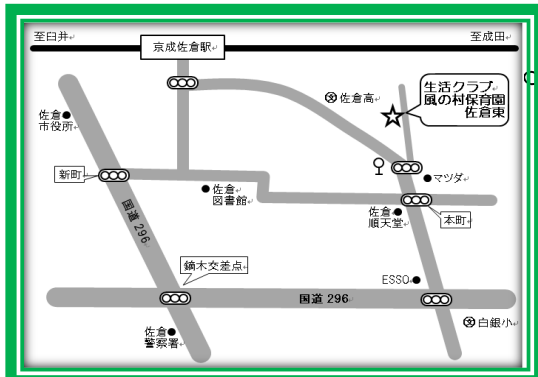
東京都 日本橋  
がりがり山の  
パン屋さん  
つねこさんが  
かいだん登って  
こちょこちょ

優しく触られることで  
『自分を守られている』という  
安心感が育ちます



《あそびかた》

- 1.とうきょうと→ こどもの手のひらに1本指で触れる。
- 2.にほんばし→ こどもの手のひらに2本指で触れる
- 3.がりがり山の→ こどもの手のひらをがりがりとはひかく。
- 4.パン屋さん→ こどもの手のひらを軽くパンとたたく。
- 5.つねこさんが→ こどもの手のひらを軽くつねる
- 6.階段のぼって(こちょこちょ～)→こどもの腕全体を階段に見立て、指先から肩の方へ向かって大人の2本指で歩くように登っていく。登りきったらわきの下やわき腹をくすぐる。



子育て愛らんどは  
保育園2階です

京成佐倉駅から徒歩約20分  
京成佐倉駅より ちばグリーンバス 白銀ニュータウン行  
『佐倉東保育園』で下車

### 《駐車場について》

- ・保育園前の駐車場、奥の①～⑧番をお使いください。空きがない場合は、道路側⑨～⑭番に停めてください
- ・車への乗り降りの際は、お子さんの安全確保に十分な配慮をお願いします。
- ・門の施錠を必ず行ってください。