

地域子育て支援センターだより

ぽれぽれ



第79号



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

だれでもゆっくり出来る場所
『ポレポレ』…アフリカの言葉でゆっくりという意味です

〒285-0037 千葉県佐倉市本町 142-1

☎043-481-0225

新年あけましておめでとうございます。親子で初めてのお正月を迎えられたご家庭もあったことと思います。年末年始のように過ごされましたか？今年もまた、お子さんの成長を見守り、子育てに寄り添う場所でありたいと思います。

寒い日が続きますが、お時間のある時はぜひ遊びに来て下さいね

1月の予定

月	火	水	木	金
2 振替休日 1/3 までお休み	3	4	5	6
9 成人の日	10	11 身体測定	12 R5年2月/R5年度 入園説明会 (オンライン開催) 10:30~	13 親子ふれあい遊び 10:30~
16	17 子育て講座 10:30~	18 R5年2月/R5年度 入園説明会 (オンライン開催) 10:30~	19	20 親子ふれあい遊び (オンライン) 10:30~
23	24	25 身体測定	26	27
30	31 子育て講座 10:30~	2/1	2	3

園内での撮影・録音及び SNS への投稿はご遠慮ください
撮影・録音禁止

利用される方や園児並びに職員の個人情報を保護し、信頼関係のある保育を行なうため、園内での撮影はご遠慮いただいております。また、SNS への投稿は固くお断りいたします。撮影を希望される場合は事前にご相談下さい。

①おしゃべりタイム



②あそぶ



絵本の読み聞かせ

③育児相談 (電話・対面)



④子育て講座



テーマ
『親子ふれあい遊び』
『イヤイヤ期について』
『今、育てたいかとは?』他

支援センターで
やっていること
できること

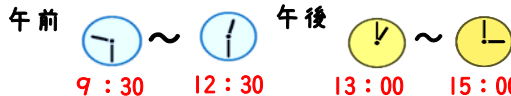
利用できる日



曜日

※祝祭日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです

開設時間



利用対象



ご協力ください



事前予約
(当日でもOK)

※感染対策として、大人の方はマスク着用と手指消毒、お子さんは手洗いをお願いします



おしらせ

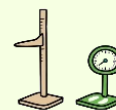
おたんじょうびおめでとう

お誕生月のお子さんに手形・足型・身長体重を記入したバースデーカードをお渡ししています
職員にお声掛けください



身体測定の日 第2第4水曜日
10:30~

今月は11日と25日です
希望される方は職員にお声掛けください



お手持ちの端末から最新の
ぽれぽれがチェックできます



こちらのQRコードを読み取ると保育園のホームページに移動します。支援センターの情報も掲載されています

今月の講座

子育て講座は、対面またはオンライン（zoom）で行います。参加をご希望の方は、講座の3日前までにお電話ください。☎481-0225

親子ふれあい遊び

13日(金)10:30~

わらべうた遊びをはじめ
親子体操や絵本の
読み聞かせなど、お子さんと
一緒に楽しい時間を過ごしましょう



オンラインで

親子ふれあい遊び

20日(火)10:30~

Zoomを使用して
ご自宅からふれあい遊びに
参加できます。



子育て講座…今月は子育て座談会 テーマは【食事】

17日(火)10:30~ 0歳から1歳半お子さんの保護者の方
31日(火)10:30~ 1歳半以上のお子さんの保護者の方

お子さんを遊ばせながら、職員やほかのお家の方と
子育ての疑問や体験談をシェアしませんか？各回3組まで。



おとなが作って子どもと楽しむクラフト①

冬の日差しに映える **ステンドグラス風のモビール**

ゆらゆら揺れるモビール。眺めていると
ゆったりとした気持ちになります。
自然素材を使った手作りモビールを
ご家庭の窓辺に飾りませんか？



23日(月)~27日(金)の期間
10:30~随時 職員にお声かけください

風邪のひきははじめは **足湯（脚湯）** でやさしく手当て

『風邪』と一言と言っても、その症状はさまざま。疲れがたまったり、抵抗力が落ちてしていると発症しやすいものです。

昔から健康には『頭寒足熱』が良いとされてきました。実は熱が出そうな時、足先は案外冷えているもの。そこでおすすめなのが足湯（脚湯）です。

足を温めることで汗をかき、体全体のバランスを整えます。

なんとなく体の調子がよくない時の足湯、こどもにも大人にもおススメです。

足湯

は、くるぶしの中央まで、もしくはくるぶしがかくれるくらいのお湯に足を浸けます。頭が重い・鼻水がでる・喉が痛いなど、頰から上の症状に

脚湯

は、膝が隠れるくらいのお湯に浸けます。最低でも膝のお皿の下あたりまで
消化器系の症状や呼吸器系の症状に



ポイント

- ・足湯の前にコップ一杯の水を飲みます
- ・お湯の温度は普段より2~3℃高め（熱いけど、気持ちの良い温度）
- ・浸かる時間は6~7分くらい。時間になったら足をよく拭いて足の色を見ます。まだ白っぽさがある、赤みがまだらになっている方の足があったらそちらを更に2分程お湯につけます
- ・途中でお湯の温度が下がると効果が半減するので、様子を見ながら足し湯をする



保育園説明会を行います

保育園入園を検討中のご家庭を対象に、オンライン（zoom）で説明会を行います。ご自宅からスライドで保育園の様子を見ていただいた後に、質問にお答えする時間を設けます。

対象
令和4年2月~
令和5年度入園



12日(木) 18日(水) 10:30~

いずれも所要時間 1時間程度

参加を希望される方は、
前日までにお電話ください
その際、ZOOM パスコードを
お伝えします

【保育園へのアクセス】

京成佐倉駅から徒歩約20分
またはちばグリーンバス白銀ニュータウン行東保育園下車

