

こらめ こらこら



第21号
令和5年11月28日

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こらめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43

☎:0173-72-2277

☎:080-7730-4263(担当者直通)

子育て支援担当:保育教諭

佐藤 彩花(さとう あやか)



こらめちゃんルームをご利用いただいている皆様のおかげで、無事に今年の締めくくりの月を迎えることができました。これまでと変わらず、お子様たちの成長を見守りつつ、過ごしていきたいと思ひます。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日がこらめちゃんルームの活動日(こらめっこくらぶ)となりますのでぜひ遊びに来て下さいね!

※感染症の流行や園での行事等のため中止・変更とさせていただきますのでLINE公式アカウントやお電話でのご確認をお願いします。

12月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 身体測定	16
17	18	19 製作日	20	21 出張支援	22	23
24/ 31	25	26 紙芝居	27 読書 DAY	28	29	30

★15日(金) 身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか?もし、その日に行けない...という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日でも測定できます♪手形・足形アート製作も行うので汚れても大丈夫な服装をお願いします。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

★19日(火) クリスマスツリー製作

今回はクリスマスツリー製作を行います。製作に必要なものはこちらで用意してあります。

★21日(木) 出張子育て支援(午後の部)

午後の部、13:00から鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来てください♥

★26日(火) 紙芝居読み聞かせ(9:00~)

鯉ヶ沢町の能登谷 登さんが紙芝居を披露しに来てくれます。色々な紙芝居が見られて楽しいですよ!

★27日(水) 読書 DAY(10:00~11:30)

お天気のよい日は拠点館の周辺をお散歩しませんか?まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参をお願いします。場所は日本海拠点館2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。

※土曜日の開放日は、今月はお休みとさせていただきます。



年末年始のお休みのお知らせ

令和5年12月29日~令和6年1月3日まで子育て支援はお休みとなります



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

おやつのおすすめ

- おやつは食事とでれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。
- おやつのおすすめ**
- 米……おじや、チーズおにぎりなど
 - パン……サンドイッチ、ラスクなど
 - 麺……焼きうどん、五目うどんなど
 - イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
 - 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当：保育教諭
佐藤 彩花 (さとあやか)

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

- **日程：週3日の活動**を予定しています。
活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。
・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。
- **時間：午前の部 8:30~11:30**
午後の部 13:00~15:00
- **場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室**
- **対象：子育て家庭の親子**
- **お申し込み：LINE 公式アカウント(@koume_room)、またはお電話にてお申し込みください。当日参加も大歓迎です。**

- ※利用料金はかかりません。
- ※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、活動時間内にお集まりください。
- ※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



子育てに1人で悩んでいるママさん！
子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！
まずはお気軽にお話しませんか？
子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友だちになってください！

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業
～活動内容～

● **出張子育て支援** ●
毎月の乳児健診に合わせ、午後の部に中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。
製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びにきてください！

● **読書 DAY** ●
(日本海拠点館の図書コーナーに絵本を見に行く日)
お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！
※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でもOKです！

● **世代間交流** ●
学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

● **子育て相談** ●
子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。
どんなことでもお気軽にご相談ください。
※事前にご予約をお願いします。

● **こうめっこくらぶ** ●
お子さんのお遊びが中心の日
園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。

● **子育て講座** ●
子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

