

こらめ こらこら



第23号
令和6年1月27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)



新しい年が始まって一月が経ち、日々の生活の中での小さな変化や成長を感じていらっしゃることでしょ。この時期はまだ寒さが厳しいですが、家族での温かいひとときを大切にしてください。また、晴れた日には、外での遊びや自然との触れ合いを通して、家族の絆を深める素敵な機会になれば幸いです。子どもたちが元気に楽しく遊べるよう、防寒対策もお忘れなようお願いします。

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(こらめっこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援での行事)がこらめちゃんルームの活動日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。



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

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おなかめ

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おがゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

遅延けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があるとされている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

いろいろな豆大集合

大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

- ★ **2日(金) まめまきごっこ**
1月の節分製作の際に作ったお面や豆入れを使ってまめまきごっこを行います。当日参加でも大丈夫なように準備しておきますのでお気軽にご参加ください。
- ★ **10日(土) 開放日(8:30~15:00)** 月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。
- ★ **16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でお願いします。
- ★ **21日(水) ひなまつり製作**
3月3日のひなまつりに向けて雛人形製作を行います。それぞれ個性あふれる可愛い雛人形と一緒に作っていきましょうね♪
- ★ **22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下さい♥
- ★ **27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♪
- ★ **29日(木) 読書 DAY(10:00~11:30)**
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。冬期間はお散歩はお休みとなります。暖かい図書館でお子さんの好きな絵本と一緒に探しましょう!



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)



鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム



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、どうぞよろしくお祈りします。

●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。



●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来てください！



●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)



鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●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。



●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。



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、よかったですらお友だちになってください！