



あい通信 2月



2021年 2月 1日 No.221
 子育て支援センター 【あい】
 TEL 046-285-8345(やさしいこ)
<http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/>
 開所日 月～金 ★第2・第4土曜日
 時間 9:00～11:30 13:30～16:00

2月 予定表

February Schedule

1	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	17	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
2	火	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	18	木	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 半原ラビンプラザ	pm サロン開所/Open
3	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	19	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
4	木	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	20	土		
5	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	21	日		
6	土			22	月	am サロン開所/Open	pm ぽかぽかサロン サロン閉所/close
7	日			23	火	天皇誕生日 the Emperor's Birth Day public holiday	
8	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	24	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
9	火	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	25	木	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
10	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	26	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
11	木	建国記念の日 National Foundation Day public holiday		27	土	am 土曜サロン開所/Open	pm 土曜サロン開所/Open
12	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	28	日		
13	土	am 土曜サロン開所/Open	pm 土曜サロン開所/Open				
14	日						
15	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open				
16	火	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 申津レディースプラザ	pm サロン開所/Open	*緊急事態宣言期間中、移動子育てサロンは、お休みします。			

*** ご利用について ***

●ソーシャルディスタンス・換気・消毒に注意を払いながら開所しています。そのため、一度に大勢の方に入室してもらうことができず、ご不便をおかけしていますが、引き続きご協力をお願いします。

●事前に電話予約が必要です。

午前中のご利用が増えています。当日の問い合わせでお断りすることがありますので、必ず事前に予約をしてお越しください。

●町内在住の方に限らせていただいています。



●健康プラザ入口で、健康チェックをさせていただきます。
 ●ご利用時には、手洗い・消毒の励行と、マスクの着用をお願いします。

* 状況により、変更になる場合があります。詳細は、お問い合わせください。

今月の手あそび&ダンス

手あそび ♪ペンギンさんのやまのぼり♪

1. ペンギンさんが こおりの
おやまを のぼります
トーコ トット トコ トット
スーッと すべって いいきもち
2. しろくまさんが こおりの
おやまを のぼります
ドーコ ドンドン ドコ ドンドン
スーッと すべって いいきもち



ダンス ♪おにのパンツ♪

おにのパンツは いいパンツ
つよいぞ つよいぞ
トラの けがわで できている
つよいぞ つよいぞ

5ねん はいても やぶれない
つよいぞ つよいぞ
10ねん はいても やぶれない
つよいぞ つよいぞ

はこう はこう おにのパンツ
はこう はこう おにのパンツ

あなたも わたしも あなたも あなたも
みんなで はこう おにのパンツ



子育てのヒント・・・ 『コロナ禍の冬を、元気に過ごしましょう』

寒くなるとつい家にこもりがちになってしまい、体を動かす機会が減っていませんか？
風邪などひかないで元気に過ごすためには、「十分な睡眠」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」が基本です。
特に「適度な運動」は、免疫力を高めるといわれています。寒くても天気の良い日は、なるべく外遊びをしましょう。
皮膚で寒さを敏感に感じることで、体の体温調整機能を養うことができ、自律神経が鍛えられ寒さに対する適応能力が付きまます。

今年の冬は、いつもと同じような過ごし方はできませんが、新しい楽しみ方を考えるチャンスだとも言えます。
発想を変えれば、冬の屋外は、日焼けや熱中症の心配がないし健康的です。例えば、たこあげや縄とび・かくれんぼ・こま回しなど、昔の遊びを楽しんでみる。ボールが1つあれば、いろいろなスポーツもできます。
他にも、お茶とお菓子を持って、遠足気分で見学などを散策など楽しみ方は無限です。親子で戸外での遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。

そして、人同士のディスタンスについては、子どもと一緒にいる大人が気をつけてあげることです。基本的なマスク・手洗い・うがいの大切さは、子ども達に根気よく教え続けましょう。

新型コロナウイルス感染症が拡大している中での子育ては、いろいろ苦勞も多いと思いますが、子ども達にはストレスが溜まらないよう工夫して乗りきりましょう。

ひよっこサロン

- * 2月13日(土)
- * 10:00~11:15
- * 中津レディースプラザ 和室
- * 緊急事態宣言 延長のため、中止にします。



今月の絵本

- ★ 0歳児・・・『ぴよーん』
- ★ 1歳児・・・『たまごやきくん』
- ★ 2歳児・・・『おんなじ おんなじ』
- ★ 3歳児以上・・・『おやゆびさん』
- ★ 季節の本・・・『おにはうち』



・・・ おしらせ ...

10カ月健診のお子さんを対象に、子育て応援グッズ引換券を郵送しています。引き換え期間が、令和3年3月31日になっていますので期限が過ぎないように、ご確認ください。

