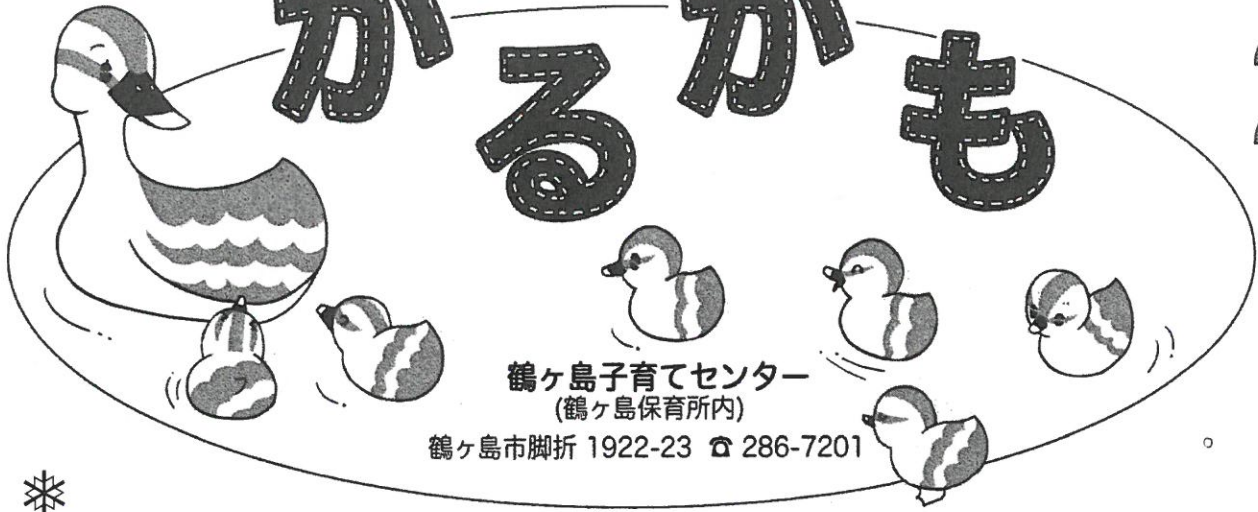


かるがも

2 月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

立春が過ぎ 暦の上では春を迎えたとはいえ
吹く風は冷たく まだ寒い日は続きますね

まるで薄化粧をしたような「霜の衣」
 白くて幻想的な「霜の花」
 踏むとサクサクと音が楽しめる「霜柱」
 春を待ちながら
 もう少し冬を楽しんでみるのもいいですね



冬を楽しもう

氷を作ろう♡



雪で作ろう♡



*空き容器に水を張り、葉っぱや花、毛糸
など好きなものを入れて一晩外へ♪
素敵な氷アートの出来上がり！

*片手で雪をひとにぎり♪
かわいい雪うさぎができますよ♡



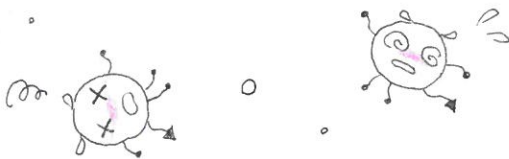
冬も

水分補給をしよう！

冬は外気だけでなく、暖房が効いている室内も乾燥するため、からだの水分が不足しがち。だからこそ、冬も水分補給は大事！

どうして必要なのかな？

のどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに対する防御力が下がってしまいます。こまめに水分を摂取して、のどの乾燥を防ぎましょう。

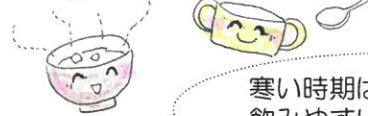


便秘の原因のひとつは、水分不足。適した食事や運動だけでなく、水分補給も忘れずに！

《こんな時にも水分補給！》

- 乾燥している場所（車内、店内など）
- 入浴の前後 • 外遊びの後 • 汗ばんだ時

食事のときは
みそ汁やスープでも OK ♡



寒い時期は、温かい方が飲みやすいことも♡

《おすすめの飲み物》

麦茶、白湯

* 糖分やカフェインが含まれていないもの

《おすすめの飲み方》

「少しずつ」「こまめに」

加湿器などで、室内を適切な湿度に保つことも効果的です♡

湿度は 50 ~ 60% くらい



子どもは新陳代謝が活発です。大人に比べて水分量を調整する機能が未発達なため、脱水しやすいので注意しましょう。

冬はのどの渇きを感じにくく、汗をかいている実感がいないため水分補給を忘れがちです。

子どもだけでなくパパ、ママも意識的に水分を摂取して、冬を元気に過ごしましょう。



ママのところが

軽くなるヒント

子育て中はイライラしたり、不安になったり、焦ったり…
そんなママの気持ちが少しでもラクになるようなメッセージ♡
聞いてみませんか？



【日時】 2月21日(木) 10:15~11:45

【会場】 女性センター 第2講習室

【講師】 永瀬 春美さん(子育てカウンセラー)

【対象】 1歳~3歳までの児童の保護者 15名程度

【参加費】 無料

【保育】 1歳~3歳 15名(要申込み)

【申込み】 2月6日(水) 9時から 電話または直接申込み

鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201 (土日祝除く 9時~17時)

2月

つるがしま子育てセンターの予定



鶴ヶ島市ホームページからも見られます♡

手作りおもちゃで自由にあそんだり、おしゃべりをしたり...

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんともママ、パパが気軽に立ち寄れる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、育児に関する相談や情報のご案内もしています。

【つどいの広場】
女性センター「ハーモニー」託児室

午前	9:00 ~ 12:00
午後	1:30 ~ 3:30

【こそだてひろば】
第1~第4 水曜日(祝日は除く)

10:00 ~ 11:30

富士見市民センター

【園庭開放】 【パパの園庭開放】
9:30 ~ 11:30
(保育室開放は11:00まで)

鶴ヶ島保育所 園庭・保育室



【東部保育所つどいの広場】
9:30 ~ 11:30
鶴ヶ島東部保育所 園庭・保育室

【かるがも配布場所】
児童館、市民センター、保健センター、各つどいの広場、子ども支援課、中央図書館、市民活動推進センターなど

【問合せ】049-286-7201

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	5 午前 東部保育所 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	7 午前 つどいの広場	8	9
10	11 建国記念の日	12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	13 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	14 園庭開放 ※幼児食サンプル展示	15	16
17	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 ※こそだてひろばはお休みです。 午後 つどいの広場	21 子育て講座 「ママの心が軽くなるヒント」 ※詳細は中面をご覧ください。	22	23
24	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 午前 こそだてひろば ※つどいの広場はお休みです。	28 午前 つどいの広場	<div data-bbox="1236 1713 1508 1982" data-label="Text"> <p>パパとあそぼう! ~パパの園庭開放~ 2月16日(土) 9:30 ~ 11:30 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室</p> </div>	

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。