



# ちびっこだより

NO.10  
R2.12.11

幼保連携型認定こども園  
川島保育園  
筑西市女方 46-2  
Tel 0296-20-2778  
9:00~14:00

## 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	ひよこ組 0~1歳児	コアラ組 1歳児	うさぎ組 2~3歳児	フリークラス 0~3歳児		
12月29日(火)~1月3日(日)は子育て支援センターはお休みになります。 新年は1月4日(月)より始まります。					1 元日	2
3	4 あけましておめでとう	5 あけましておめでとう	6 あけましておめでとう	7 リフレッシュダンス ※ヨガマット又は バスタオルをご用意 ください。	8 ハンドマッサージ ※フェイスタオル をご用意ください。 ※先着7名	9
10	11 成人の日	12 粘土こねこね	13 粘土こねこね	14 太極拳	15 看護師の ミニ講座	16
17	18 ベビーマッサージ ※バスタオルを ご用意ください	19 タオルで遊ぼう ※フェイスタオルを ご用意ください。	20 造形あそび ※汚れても良い服 コアラ組参加可	21 ストレッチ& ヒップホップダンス	22 手作りブレンド ハーブティー ※川島公民館	23
24	25 鬼つくろ!!	26 鬼つくろ!!	27 鬼つくろ!!	28 骨盤エクササイズ ※ヨガマット又は バスタオルをご用意 ください。	29 ネイルサロン	30
31	誕生会	誕生会	誕生会			

※引き続きマスク着用と玄関での検温にご協力ください。よろしくお願いいたします。



暮れからお正月にかけて、生活のリズムが乱れがちです。  
下記の項目を参考に 生活が乱れない様に過ごしてくださいね。  
新年には、みなさんの元気な顔が見られると嬉しいです!!



### 遅寝・遅起が子どもに与える影響

- ・イライラや疲れがたまる。
- ・日中元気が出ず、運動量が減り、肥満になりやすい。
- ・夜食のとりすぎ、朝食抜きで、食習慣が乱れる。
- ・メラトニン（性的成熟を抑制するホルモン）が分泌されず、早熟になるおそれがある。
- ・血糖値や血圧が上がり、小児生活習慣病のおそれがある。
- ・睡眠リズムの乱れは脳の発達を阻害するという報告がある。



### 看護師のミニ講座 1月15日(金) 10:00~

看護師の「海老原 清美 先生」をお招きします。  
看護学校で教鞭をとっていらした、ベテランの先生です。  
子育てのワンポイントアドバイスを頂いたり、日頃の疑問や心配ごとを相談できる良い機会  
ですので、ぜひご参加ください。  
海老原先生に個別相談を希望される方は、お申し込み時にお知らせください。

### 手作りブレンドハーブティー講座のお知らせ

自分だけのオリジナルブレンドハーブティーを作りませんか?  
ママのホットティータイムをワンランクUPさせましょう!!  
○日 時○ 1月22日(金) 10:00~※受付は9:30~  
○場 所○ 川島公民館 和室  
○参加費○ 100円(当日集めます)  
○講 師○ お菓子教室 K's Kitchen 加藤 奈桜子 先生



### ネイルサロンのお知らせ ~いつも頑張っているママ自身にご褒美を~

ネイルしたいけどサロンに行く時間がない!!  
そんな方、ぜひご参加ください。きれいな指先で、気分転換しましょう。  
○日 時○ 1月29日(金) 9:30~  
○参加費○ 500円(ジェルネイルは、要相談)※参加人数に限りがあります。  
○講 師○ ネイリスト 中川 奈美子 先生



### お申込みについて

それぞれの申込み用紙は、支援室に用意してあります。  
参加したい活動の欄に、前日までに名前を記入してください。  
ご協力の程よろしくお願いいたします。