



# 3支援センター だより 12月

日に日に寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになってきました。一年がアツという間に過ぎていきますね。

12月はクリスマスやお正月の準備など、何かとあわただしい時期ですね。忙しいながらも子供たちにとっては一番楽しみな月かもしれませんねが、年末年始は生活リズムが崩れやすい時でもあります。早寝早起をして生活リズムを見直し、体調を整えて、元気に新しい年を迎えることができるといいですね。

支援センターでは、クリスマスやお正月を迎えるための飾りを作ったり、保育園のクリスマス会に参加するなど、色々な行事を予定して皆様のご利用をお待ちしています。



## 冬至

冬至の日はユズ湯入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。

ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べると風邪をひきにくくなり血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」言う意味も込められています。

カボチャにはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。

昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を取るために、夏に収穫したカボチャを取っておいて食べたそうです。



各支援センター連絡先  
 ◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内)  
 TEL 0867-27-2700 0867-27-2733(相談電話)  
 ◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)  
 TEL 0868-66-7005 0868-66-7830(相談電話)  
 ◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内)  
 TEL 0868-62-1009  
 ☆利用時間 月～金 9:30～16:30  
 ☆出前保育 10:00～14:30  
 各支援センターにより時間・場所が異なりますので利用の際は各支援センターにお尋ね下さい。

## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であたかのコツ

肌着を着る  
(綿100%がお勧め)



重ね着する  
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



支援センターをご利用の方へお願い  
 ・支援センターでは、簡単なおやつ、水分補給用の飲み物の持参のみで、当分の間、お弁当の持参はご遠慮ください。  
 ・咳・鼻水・下痢等の症状がある場合は ご利用をお控え下さい。  
 ・使用後の紙パンツは 各自お持ち帰り下さい。



## 心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



旭地域子育て支援センター	中央地域子育て支援センター	柵原地域子育て支援センター
<p>7日(木) 図書館交流 10:30～(旭図書館)            図書館司書の方が絵本の読み聞かせをしてくれます。</p> <p>12日(火) すまいる測定 10:30～(支援センター)            身長・体重の計測をします。愛育委員さんもおられるので安心してできますよ。</p> <p>19日(火) クリスマスリース作り 10:30～(支援センター)            もうすぐクリスマス。オリジナルリースを作ってクリスマスの雰囲気を楽しみましょう！</p> <p>22日(金) クリスマス会 10:00～(旭保育園ホール)            みんなでクリスマス会を楽しみましょう！楽しい劇やサンタさんも登場！？するかも...</p>	<p>12日(火) ポタニカルキャンドル作り 10:30～(支援センター)            ドライフラワーや乾燥した木の実などを使って、キャンドルを作ります。希望の方は名簿に記入してください。</p> <p>14日(木) 支援誕生会 10:30～(支援センター)            10・11・12月生まれの誕生会をします。西村先生の楽しい絵本読み聞かせや先生の出し物があるよ！！</p> <p>20日(水) ガーデニングシクラメンの苔玉作り 10:30～(支援センター)            お正月飾り用に、シクラメンを使って、苔玉を作ります。希望の方は名簿に記入してください。</p> <p>22日(金) クリスマス会 10:00～(かめっこ保育園ホール)            保育園のクリスマス会に参加します。サンタクロースが来るよ！！</p> <p>☆ 出前保育 中央児童館 (10:00～12:00)            4日 11日 18日 (25日は支援センター)</p> <p>☆ 保育園行事            9日(土) 発表会 15日(金) 誕生会            21日(木) けんちゃんバンド            21日(金) クリスマス会            28日(木) 御用納め</p>	<p>12日(火) 西村先生とクリスマス会 10時～ 支援センター            今年も西村照子先生にキャンドル作りを教えて頂きその後、ミニクリスマス会を予定しています。参加希望の方は西保育園に連絡をお願いします。(日時が変更になる場合もあります) キャンドル制作代に500円集金させていただきます。</p> <p>25日(月) クリスマス会 9時45分～10時半位 柵原西保育園ホール            (時間は多少前後するかも知れません) 柵原西保育園の子ども達と一緒にクリスマス会を楽しみませんか？サンタクロースもやって来ますよ。参加希望の方は12/15迄に連絡をお願いします。</p> <p>◎出前保育 柵原児童館 (10時～12時) 14日</p> <p>○保育園行事 12日(火)誕生日会            13日(水)避難消火訓練 23日(土)発表会            25日(月)クリスマス会 28日(木)御用納め</p>