妙典保育園地域子育て支援センター　TEL 047-398-1631　市川市妙典6-2-45　（ 2020年度 ）

ひとりで悩まないで
いっしょに話しましょう
いっしょに楽しく子育てしましょう

12月 予定表

今年も残すところ１ヶ月となりました。今年は例年とは違い色々心配の多い年になりましたね。まだ不安や心配はありますが、 手洗い.うがい.加湿と栄養バランスの採れた食事と充分な睡眠をとって免疫力を高めましょう。
今月は14日～25日の2週間、親子さんで少しクリスマス気分を楽しめるようにと考えています♪

＜ 感染症予防対策、ご協力のお願い ＞

新型コロナウイルスの流行が心配ですね。　センターでも室内・玩具の消毒を行っておりますが、小さなお子様の来所が多い場所でもありますので以下のご協力をお願いします。

・来所の前に、自宅にて親子で検温をしていただき、発熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢等、他の風邪症状等がある場合は利用をお控えください。
・来所時にも非接触型体温計にて検温させていただきます。
＊予約して来所できなくなった場合は、キャンセルの連絡をお願いします。
・市川市が用意した「新型コロナウイル感染拡大防止の為の確認シート」を入室前に記入していただきます。
・大人の方はマスクの着用をお願いします。
・玄関でのアルコール消毒のご協力をお願いします。
・入室したら手洗いをしていただきます。

＊1部10組、2部14組、3部10組で行います。
・ひよこでの計測を1.2.3部の7、8、21、22日で行います。出来るだけ皆さんに計測を利用してもらう為、計測日はどちらか1回の予約でご協力をお願いします。
＊計測日に参加の方は、計測時に使用するタオルのご持参のご協力をお願いします。
・開所は月～金、　土曜日はお休みです。
＊コロナ禍の中なので、大事を取り、スマイル・マミー、音楽サークル、講座等は、行いません。
12月の予定について市川市・保育園の判断で内容の変更、中止をする場合があります。ご了承ください。

午前中2部制		9:00～10:15(30分消毒時間)/ 2部10:45～12:00	3部 1:00～14:30まで。（30分消毒時間）
1	火	親子の広場（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）	センター・園庭開放（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）
2	水	親子の広場（ うさぎ ）	センター・園庭開放（ うさぎ・りす ）
3	木	親子の広場（ りす ）	センター・園庭開放（ **全年齢** ）
4	金	親子の広場（ バンビ ）	センター・園庭開放（ バンビ ）
5	土	**センターお休み**	
7	月	親子の広場（ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子）**計測日**	センター・園庭開放（ ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子 ）**計測日**
8	火	親子の広場（ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子）**計測日**	センター・園庭開放（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）**計測日**
9	水	親子の広場（ うさぎ ）	センター・園庭開放（ うさぎ・りす ）
10	木	親子の広場（ りす・バンビ ）	センター・園庭開放（ **全年齢** ）
11	金	**4ヶ月赤ちゃん講座 南行徳保健センター主催**	センター・園庭開放（ **全年齢** ）
12	土	**センターお休み**	
14	月	親子の広場**1部妊婦**（2部ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子）	センター・園庭開放（ ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子 ）
15	火	親子の広場（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）	センター・園庭開放（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）
16	水	親子の広場（ うさぎ ）	センター・園庭開放（ うさぎ・りす ）
17	木	親子の広場（ りす・バンビ ）	**＊時間変更あり12:30～13:45** センター・園庭開放（**全年齢**）
18	金	親子の広場（ **パンダ** ）	センター・園庭開放（ バンビ ）
19	土	**センターお休み**	
21	月	親子の広場（ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子）**計測日**	センター・園庭開放（ ひよこ0ヶ月～5ヶ月の親子 ）**計測日**
22	火	親子の広場（ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子）**計測日**	センター・園庭開放（ ひよこ6ヶ月～12ヶ月の親子 ）**計測日**
23	水	親子の広場（ うさぎ ）	センター・園庭開放（ うさぎ・りす ）
24	木	親子の広場（ りす ）	センター・園庭開放（ **全年齢** ）
25	金	親子の広場（ バンビ ）	センター・園庭開放（ バンビ ）
26	土	**センターお休み**	
28	月	親子の広場（ **全年齢** ）	センター・園庭開放（ **全年齢** ）
29	火	**たくさん遊びに来てくれてありがとうございました♪みなさん、良いお年をお迎え下さい!(^^)!**	
30	水		
31	木		

＊センターには駐車場はありません。ご了承ください。
＊6月以降初めて利用する時は新規登録に記入をお願いします！

☆妊婦さん一緒にお話ししませんか？☆
ソーシャルディスタンスを保ちつつ、妊婦さん同士で情報交換や出産の話しなどしませんか？是非一緒にお話しをしましょう。予約のお電話お持ちしています。（＾ｖ＾）
日時：12月 14日（月） 9:00～10:30
人数：**6名** **予約随時受付中です。お電話下さい♪**
対象：初妊婦さん（経産婦さんもお１人で参加できる場合OKです）

パンダの日を作りました。♫
今年度、初めてパンダの親子さんの時間を作りました。都合がよい兄弟姉妹の親子さん、双子の親子さん、是非、兄弟姉妹、双子ちゃん、の子育てのことなど様々な情報交換や交流などの場にしてもらえたらうれしいです♪予約のお電話お待ちしています。（＾＾）
日時：12月18日（金）1部、2部の時間
人数：8組 （予約制にて人数制限があります。）
対象：兄弟姉妹、双子の親子さん
予約開始日：12月10日

親子の広場センター園庭開放の年齢は？
ひよこ…0歳
うさぎ…1歳～1歳半
りす …1歳半～2歳
バンビ…2歳以上
パンダ…兄弟姉妹・双子ちゃんの日

おひさま広場

妙典保育園地域子育て支援センター
2020 年　12 月発行　　No.164
妙典 6-2-45　TEL047-398-1631

今年はコロナ禍で、自粛もあり大変な年でしたね。まだまだ不安は尽きませんが、センターではしっかりと感染症対策をこれからも行っていきます。センターを利用の親子さんも検温、手洗い、少し体調がおかしいと思ったらお家でゆっくり過ごすなど、これからもご協力をお願いします。11 月では足形を取って、トナカイにする製作をしてきました。記念になると喜びの声が多く聞かれました。12 月では 12 月 14 日～25 日の２週間、親子さんで少しクリスマスを楽しめる時間を作れたらと考えています♪
少しですが一緒にクリスマス気分を楽しみましょう☆（＾▽＾）

センター利用は予約制の入れ替え制になっています

３密を避ける為、人数制限があります。

利用時間：午前 1 部 9：00～10：15　**2 部** 10：45～12：00
午後 3 部 13：00～14：30（1 部2部 3 部の間 30 分は消毒になり

＊園庭利用は 2 部の 11 時前後～と、午後に利用できます。
（1 部は保育園児が園庭利用している為、園庭に出られません。）

予約開始日	ひよこ 0～5 ヶ月	ひよこ 6～12 ヶ月	うさぎ	りす 全年齢	バンビ
12 月 3.4 週分 予約開始日	12 月 7 日（月）	12 月 8 日（火）	12 月 9 日（水）	12月10日（木）	12月10日（木）
1 月 2.3 週分 予約開始日	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）

皆さんに利用してもらう為、事前予約は**月 2 回まで**の予約利用でお願いします。
尚、**当日予約が空いていたら月 2 回以上の利用も可能ですのでお電話下さい。**
＊お子さんが複数いる場合は上の子の年齢対象の日に予約をして下さい。
予約の電話時間帯は**平日 9:00～15:00** です。
＊お問い合わせや予約をキャンセルする場合もお電話下さい。
12 月 28 日(月)の予約開始日は 12 月 10 日(木)です。

12 月 18 日パンダは 12 月 10 日予約開始です。詳細は表面をご覧ください。

＜＜ お願い ＞＞

◎いつも感染拡大防止対策にご協力いただきありがとうございます。体調の崩れやすい時期になってきます。引き続き感染拡大防止対策のご協力をお願いします。　**詳細は表面をご覧下さい。**
◎名札持参のご協力をお願いします。お名前や生年月日がわかるとお友達作りのきっかけにもなりますよ～♪素材はなんでも大丈夫です(*^-^*)
◎年末・年始のお休みは　12/29(火)～1/3(日)までになります。
1/4(月)からまた皆さんの来所をお待ちしています！よいお年をお迎えください。

普段の食事や飲み物に少しプラスしませんか？（・▽・）

～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～
いよいよ冬がやってきますね。晴れている日におひさまが当たる所は暖かいですが、日陰や朝晩は冷えますね。
子どもたちも咳や鼻水が増えてきますが、お母さんたちも体調がスッキリしない日も増えてくるのではないかと思います。病院に行くほどではないという時にお家で心がけると、体調を整えることが出来ます。
“薬膳”は耳にされたことはあるかと思います。**“医食同源”**という言葉はどこかで聞いた事があるかもしれません。病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものであるという事です。　一見難しいことのように思われがちですが普段の食事でちょっと気を付けたり、いつものご飯に“ちょい足し”する事で出来ることがあるのでご紹介したいと思います。

① ショウガ…ショウガは吐き気を止め、発汗を促してくれます。
何かスッキリしなしな～という時にいつも飲んでいる紅茶や味噌汁、スープなどにちょっとすりおろしたショウガを加えるだけで、違ってくるのでは？と思います。

② 梅干し…梅干しは特にお腹の調子が悪い時に効果があります。
お腹が少し緩いな～、朝から何かムカムカするな～、食欲がないな～という時にも梅干しを１つ食べるだけで治ることが多いですよ。

③ ネギ…センターに来られているお母さんたちの中にも小さい頃にネギを焼いて首に巻いたことがあるという方がいます。食べてよし、貼ってもよしで、いつもの料理にネギをたっぷり加えて食べるだけで、鼻、のどがスッキリしたり、調子がよくなったりします。

④ リンゴ…果物の中でもリンゴは身体を温める効果があると言われています。すりおろしたリンゴは“天然の整腸剤”と言われ、便秘や下痢にも効くと言われています。これからはリンゴが美味しい季節なのでたくさん食べたいですね。

⑤ 調味料…日本の調味料の醤油、味噌、みりん等は、全て発酵食品です。発酵食品は腸内細菌を元気にしてくれます。腸が元気なら身体全体も元気になれますよ。大人なら七味唐辛子なども発汗作用もあるのでちょい足しにおすすめします。

⑥ 緑茶…抗菌作用があると言われています。緑茶でうがいをするのも効果があります。うがいのかわりに日中こまめに飲むのもよいですよ。

日本食は世界文化遺産になるほど、世界的にもその良さが認められています。医学的にも様々な効果が証明されてきています。毎日必ず日本食を 3 回食べる必要はありませんが、体調がすぐれない時にパンよりもご飯を、スープよりお味噌汁をという事を心がけてみましょう。お母さんの体調が楽になっただけで、お子さんたちの体調や機嫌もよくなったりしますよ。（＊＾＾＊）