

いよいよ1年で1番寒い季節に入りますが、おかわりありませんか。冬晴れの日はいよいよあたたかくしてお散歩してみましょう。室内は加湿を心掛けて、親子でしっかり栄養と睡眠をとっていきましょう。 ♪ 昨年1月の広場講座 タオルのうさぎ勢ぞろい→



靴を履いて歩く練習
しています

親子で過ごしているの
で、他の子と遊ばせたい

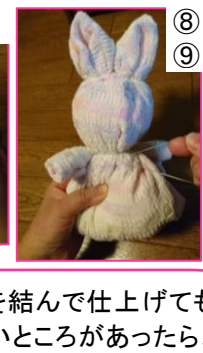
☆ **1月の予定** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面**休館**です。

☆ **外庭は、午前10時から午後4時まで**利用できます。予約はいりません。定員がありますので、広場にきたらスタッフにお声かけください。

☆ **思い立ったら 047-312-6336** までお電話どうぞ。 ♪こんな声も→
午前10時から午後4時まで スタッフは変わらず広場におります。

☆ タオル人形 うさぎ 前号からのつづき

- ⑤裏返してお腹にガーゼを詰める。
- ⑥すそから1/4を巻く。
- ⑦巻いたすそが腕になるよう、首まで折りあげる。
- ⑧裏返して正面に向ける。
- ⑨片腕にゴムを掛け、クロスして反対の腕にも掛ける。両腕ができました。
- ⑩足を作ってゴムで止める(2つ)。全体を整えて出来上がり。



♪首にリボンを結んで仕上げてても、うまくいかないところがあったら、広場にお問い合わせくださいね。

☆ 冬の健康法

免疫力アップに、体力維持に、心晴れやかに。スタッフの実践です。

- ♪朝、コップ1杯の白湯を飲む。身体が温まる。 ♪ラジオ体操を全力でやる。 ♪早起きを心掛ける。
- ♪今朝の空を見る。思い切って家中を換気する。 ♪自転車で行くところを歩きにしている。
- ♪便秘になりがちなので、お腹周りを意識して動かす。 ♪みかんを食べる。おやつに果物を。
- ♪乳酸菌入り食品を食べる(ヨーグルトやチョコレートなど)。 ♪韓流ドラマでコロナを忘れる。
- ♪工作に没頭。100均のウォールラック4個、画びょう8個にビー玉で、壁にピタゴラスイッチ作り。
- ♪YouTubeで簡単な筋トレ(なかやまきんに君)を探して子どもと一緒に筋トレ。よくこけるので。
- ♪お鍋にして緑黄色野菜や根菜をたっぷりとる。しょうがも入れて。
- ♪巣ごもり生活、にんにくとにらたっぷりの餃子を週1で。 ♪寝る前にお風呂で温まる。
- ♪良く笑う。ポッキーのパッケージを見てニコリ。 ♪駅で受験生応援の横断幕を見て、元気が出ました！

おせちの次は
これかな



☆ 出てくる出てくる その23

広場の外庭で、たこあげしてみよう。レジ袋の持ち手側にひも、底側に20cm位のスズランテープを2本つけられればできあがり。安全で広いところで、思い切り走ってみよう。
← ♪好きな絵やシールで飾っても。

広場からのお知らせとお願い

♪ちょっと聞いてみたいことがあったら、広場
047-312-6336 までお電話どうぞ。
♪**外庭開放**しています。おうちで検温をして、マスクを着け、広場で消毒と手洗いを
お願いします。

- ♪ 妊婦さん、未就園のお子さん、どうぞご利用ください。
上のお子さんを連れての利用もお気軽にどうぞ。
- ♪ 新井 3-31-3 新井地域ふれあい館内 Tel:047-312-6336
開設:月~土曜 10~16時(日・祝、年末年始お休み)
- ♪ 当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO法人
親そだちネットワーク ビジー・ビーが運営しています。