

子育てつどいの広場
緑川

令和7年12月23日発行

灯通信 1月号

新年、あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

新しい一年がスタートしました。皆さん、今年一年どんな年にしたいですか？家族で旅行したり、美味しいものを食べたり、やってみたかったことに挑戦したり、考えるとワクワクしてきますね♪それにはまず、健康でいることが大切です。長いお休みで乱れてしまった生活リズムを整え、元気に過ごせるよう心がけて過ごしたいですね。

子育てコラム ～薄着のススメ～

今月は薄着がどうして体にいいのかを紹介したいと思います。薄着だと体が冷えてしまいカゼをひいてしまいそうですが、冷たい外気が刺激となり自律神経などの神経系全体が活発に働くようになるので、体温調節機能も高まりカゼをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になるそうです。

薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。着込んでモコモコでは動きにくく思うように体が動かせず活動的になれませんよね。元気に体を動かして活発に遊べる子でいられるように、薄着を習慣づけてあげてください。

☆薄着のポイント☆ 大人より1枚少なく!!

大人が重ね着するとき、子どもはそれより1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられますよ。

☆日中、陽が差す時間はまだ暑い日もあります。子どもは大人よりたくさん動くので汗をかくこともあります。朝冷え込む日などは上着を着るなどして簡単に調整しやすいようにしましょう。



水族館や動物園でおなじみのペンギん。ユニークな動きがなんとも可愛らしく、思わずペンギんと一緒に動きたくってしまう絵本です。動きも簡単でちょっとした運動遊びとして読んであげるのもおすすめです。絵本を読んだあとは、ぜひ、お子さんと一緒に体操を楽しんでみてください。

わらべうたで

《いっぴきちゅう》

- ①いっぴきちゅう もとにかえって にひきちゅう
②にひきちゅう もとにかえって さんびきちゅう

2 いっぴきちゅう



ひとさし指で子どもの手のひらを軽く2回たたく

2 もとにかえって



ひとさし指で、手のひらに円を描くように軽く4回たたく

3 にひきちゅう



ひとさし指と中指で手のひらを軽く4回たたく

4 もとにかえって



同じ2本の指で、手のひらに円を描くように軽く4回たたく

5 さんびきちゅう



ひとさし指と中指とくすり指で手のひらを軽く4回たたく

6 もとにかえって



同じ3本の指で、手のひらに円を描くように軽く4回たたき、1に戻って最後に『おしまい』と言う



ボランティア育成講座 16日(金)10:30～

要予約 10組

『わらべうた&絵本読み聞かせ』

“熊本子どもの本の研究会”の皆さんに来ていただきます。絵本の読み聞かせやわらべうたで親子の触れ合い遊びをゆったり楽しみましょう♡



1月の活動カレンダー

宇土市広報にも予定を載せています。



イベント以外で来所される方も
来所前に電話でお知らせください。

1月5日(月)から電話でのみ予約受付(受付時間:10時~15時)

月	火	水	木	金	土
			1 年末年始休暇	2 年末年始休暇	3 年末年始休暇
		冬休みの為1/7まで学童さんも一緒に。冬休み期間は畳スペースのみにになります。			
5 予約開始日 楽しい広場	6 楽しい広場	7 楽しい広場	8 えのぐ遊び	9 えのぐ遊び	10 楽しい広場
12 成人の日	13 ヨガ講座	14 楽しい広場	15 楽しい広場	16 ボランティア 育成講座	17 楽しい広場
19 楽しい広場	20 ヨガ講座	21 ガーデンリーフ フラワー講座	22 楽しい広場	23 誕生会	24 楽しい広場
26 楽しい広場 身体測定	27 クッキング	28 楽しい広場	29 楽しい広場	30 楽しい広場	



えのぐ遊び 8日(木)・9日(金)

各日 9:30~ と 10:30~3 組ずつで行います。
えのぐで自由画を楽しみましょう!
※親子共に汚れてもいい服でおいで下さい。

要予約
各日 8組

ヨガ講座 13日・20日(火)10:30~

子育て中のお母さん、肩こり、腰痛、運動不足などで困っている方におすすめ!

<準備物>

ヨガマット(持っている人)・バスタオル

要予約
各日 5組

クッキング 27日(火)10:00~

今月は“いきなり団子入り豚汁”を作ります。
本来、野菜が持っている自然の『うまみ』を最大限に引き出してくれる調理法で作ります。

<準備物> エプロン 三角巾 マスク

要予約 8組

ガーデンリーフフラワー講座 21日(水)10:00~

今月のテーマは“ガラスのしつらい”です。ガラスの器に野花を飾って新年を演出しましょう☆
素敵なおもてなし術を教えてくださいます♪

<準備物> ペットボトル 3個
ガラスの器(コップ・ワイングラス) 2個

要予約
5組

誕生会 23日(金)10:30~

1月生まれのお友達はお知らせください。
カードを用意します。誕生月でない方も一緒に
お祝いしましょう。

誕生児さんは
未就園児さん
限定です

要予約 8組

楽しい広場(イベントがない日)

どろんこ遊びや砂場、木登り、土山登りなど自然
たっぷりの園庭で遊んでみませんか?
室内でも遊べますよ。

開所時間

9:30~14:30

開所日

月~土曜日

(変更するときもあります)

社会福祉法人緑翠会

緑川こども園

子育てつどいの広場 緑川

住所 宇土市野鶴町353 TEL 0964-22-0321



駐車場は
こちら

☆各自ご持参下さい

着替え 帽子 タオル 水筒 昼食



シャワー室が
ありますので、
全身が汚れても
大丈夫ですよ