



ぽっかぽかだより 1月号

〒986-2265 女川町女川一丁目1番地1

☎0225-24-9341 女川町子育て支援センター

あけましておめでとうございます。どのようなお正月をお過ごしになりましたか。
 少しずつ普段の生活リズムに戻せるよう、体調を整えていきたいですね。
 今年も支援センターにたくさん遊びにきてください。お待ちしております！

1月の予定

月	火	水	木	金	土	日
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9 土曜開所	10
11	12	13	14 イベント準備 15時閉館	15 ママカフェ イベント片付け 15時開館	16	17
18	19	20 体のメンテ ナンス講座	21 プラレール ～27日まで	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- ・ママカフェ 1月15日(金) 10:30～ 場所 子育て支援センター
対象 3～6か月児の子育て中の方 要予約(5組程度)
- ・子育てパパ・ママの体のメンテナンス講座 1月20日(水) 10:30～
場所 保健センター 保健相談室 要予約(5組程度)
- ・プラレール展示 1月21日(木)～27日(水)
毎月お楽しみのプラレール。たくさん遊んでね！
- ・2月3日(水)は節分です。
子育て支援センターでは、豆まき会を行います。
2月3日(水)10:30～ 場所 子育て支援センター
申込み 1月21日～29日まで 先着5組



七草がゆ

セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、
 ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、
 スズシロ(ダイコン)。

お正月の七日にこの七つの草(七草)を
 入れたおかゆを食べると、病気をし
 ないといわれています。これは古代の
 中国から伝わった風習ですが、日本
 では室町時代に、ほぼ現在の七種の
 草になりました。



感染症予防

多くの感染症の予防には石けんによる手洗い・うがい・マスク
 の着用が効果的です。幼児は自分で予防することが難しいの
 で、お家の方が一緒にしてあげましょう。



さらに、お家でも咳エチケットを心がけ、換
 気をしっかりし、十分な睡眠等、健康管理を
 してください。ウィルスの侵入を防ぐため水
 分補給もお忘れなくお願いします。