ぽっかぽかだより　12 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　　令和 4 年 12 月 1 日

木枯らしが吹き始め、いよいよ冬の到来です。寒さに負けないようにご飯を沢山食べて元気な体づくりをしましょう。今年はインフルエンザとコロナとダブルの感染が心配されています。手洗い・うがい・マスクの着用の習慣はくずさないようにして、しっかり感染症から身をまもって行きましょう。

※行事の前日は準備のため 15 時閉館

12 月の予定

※行事当日午後は 15 時開館となります

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6　ねんね・ねがえり 15 時閉館	7　お母さん学級 15 時開館	8	9	10
12	13　よちよちハイハイ	14	15　クリスマス ミニコンサート	16 プラレール展示	17　土曜開館
19	20　1 歳 6 か月以上	21 プラレール展示終了	22	23	24
26	27	28	29　年末休み	30　年末休み	31　年末休み

★お知らせ★①ねんね・ねがえり　②よちよちハイハイ　③1 歳 6 か月以上　と　発達段階が同じくらいのお友達同士で遊べる日を設定しています。同じような困りごとがあったり、可愛らしさを発見したり、パパ　ママ達のお話も楽しめると思います。午後はいつも通り異年齢みんなでの利用となります。

※7 日(水)はお母さん学級の為、午後 3 時開館となります。
前日 6 日は準備の為午後 3 時閉館となります。

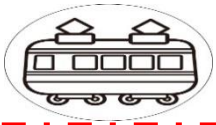
行事のご案内

クリスマスミニコンサート

日時：12 月 15 日(木)10 時 30 分から 11 時 30 分
会場：生涯学習センター　ホール
予約：要　　20 組程度
申し込み期間：12 月 5 日(月)から 12 月 9 日(金)
※会場での飲食はできません
子育て支援センターは 15 時開館となります。

★12 月のプラレール展示★

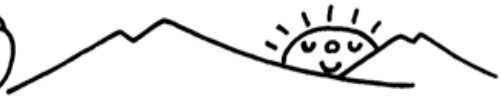
12 月 16 日(金)から 12 月 21 日(水)正午までです。
みんなで仲良くあそびましょう。
遊び終わったらスイッチを切ってね！

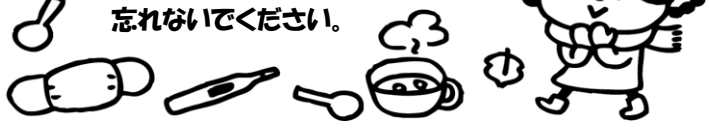


冬至のカボチャ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年でいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだともいわれています。

冬至は 12 月 22 日(木)です。



かぜと栄養

子どもは、1年間に5・6回はちょっとした軽いかぜをひくといわれています。
かぜをひいたときの食事は、栄養価が高くビタミンを豊富に含んだ消化のよいものにしましょう。
また十分な水分補給も忘れないでください。