



たいよう

子育て通信

令和4年 NO. 174

東加古川子育てプラザ

TEL 441 - 0500 (3月11日以降)

加古川駅南子育てプラザ

TEL 454 - 4189

お正月が終わり、2月3日は節分、3月3日はひな祭り、日本の伝統的な行事が続きます。節分は立春の前日にあたり、立春は暦の上で春が始まる日のこと。新しい季節が始まる区切りの日に邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に日本各地で行われてきました。おひな祭りは、貴族の子女が遊ぶおままごとごっこ「雛あそび」と紙で作った人形を川に流し厄除けをした「流し雛」が合わさったものが、現在のひな祭りの始まりだと言われています。

どちらの行事も、悪いものを追い払い、幸せの訪れを願うものです。時代が変わり様々な文化が進化した現代でも、昔からの行事が受け継がれているのは、誰もが平和で穏やかな日々を願うことに変わりがない表れでしょう。



朝の一コマ♡

ある朝、横断歩道を渡っていると後ろからとてもかわいい声が聞こえてきました。

「みぎ見て、ひだり見て、車来ない！」

その声に思わず後ろを振り向いてみると、



かわいい姉妹が手をつないでママと一緒に横断歩道を渡っていました。幼稚園バスまでの道を進んでいる途中、横断歩道に差し掛かり、4歳くらいのお姉ちゃんが妹の手を引きながら、見事な安全確認をして渡っているところでした。きっとママに教えてもらったのでしょうね。妹を守りながら歩いていくお姉ちゃんの姿はとてもほほえましく、その明るい声はきっと周りも元気にすることでしょう。

免疫力を高める3つのポイント

寒い日が続くと体温管理が難しく、ちょっとした油断が免疫力の低下につながります。「免疫力」とは私たちの体に本来備わっている自己防衛機能です。病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する力があります。この免疫力が低下してしまうと、疲れを感じやすくなったり、感染症にもかかりやすくなったりします。

【免疫力を高める方法】



① 栄養バランスの良い食事

特にお味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を意識して摂ることで、腸内細菌のバランスを整えます。また人参やほうれん草に含まれるβカロテンは血管を強化し、粘膜を保護してくれます。レモンやミカンに含まれるビタミンCもウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。体を作る肉や魚などのたんぱく質や腸の調子を整える食物繊維もしっかり摂りましょう。

② しっかり睡眠をとる

理想の睡眠時間は大人が6～8時間、子どもが9～11時間。

夜更かしは翌朝の目覚めが悪くなるだけでなく、子どもにとって重要な成長ホルモンや脳の働き、集中力にも影響があります。

③ 適度な運動をする。

鬼ごっこやなわとび、サッカーなど運動する時はなるべく薄着にしましょう。走り回って筋肉をつけ、体温を上げましょう。体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が活発に働いてくれます。



◎新型コロナウイルスがなかなか収束しない中、マスク着用、手指の消毒などまだまだ注意が必要です。笑うことによって免疫力が高まるとも言われています。お父さんもお母さんも、子育てやお仕事で忙しい毎を送られていると思いますが、普段の生活の中で、できることに気を付けて笑顔で健康に過ごしましょう。



***東加古川子育てプラザ新築移転

4月1日(金)オープン***

東加古川子育てプラザが複合施設「かこてらす」に新築移転します。

◎臨時休館について

現在の東加古川子育てプラザは3月2日(水)から3月31日(木)まで臨時休館しますが電話による子育て相談等は休館中も行っていきます。引越し作業のため3月8日(火)から10日(木)は電話がつながりませんので、加古川駅南子育てプラザ(TEL454-4189)までご連絡ください。

◎3月11日(金)から電話・FAXを変更します。

・変更後 TEL 079-441-0500 FAX 079-441-0505

(変更前 TEL 079-423-5517 FAX 079-423-5572 ※3月7日まで)

◎「かこてらす」は外あそびの施設も充実しています。

広い芝生の上で、楽しい遊具で元気に遊んでください。
※車でお越しの方は、敷地内に無料の駐車場があります
のでご利用ください。



複合施設「かこてらす」内 東加古川子育てプラザ(移転後)

TEL 079-441-0500 FAX 079-441-0505

加古川市平岡町一色 797-295

《開館日》 年末年始(12月29日~1月3日)及び施設点検日を除く毎日

《開館時間》 9:00~17:00



***加古川駅南子育てプラザこどもひろば内に

ボーンレンドプロデュースの「きっずらんど」が登場!***

ヤマトヤシキ4階スペースに設置されていた「加古川きっずらんど」が7階加古川駅南子育てプラザ、こどもひろば内に移転します。

赤ちゃんコーナー、おままごとコーナー、滑り台付き複合遊具など、目的別のコーナーと遊具が配置され、子どもの遊びが広がるスペースです。

2月28日(月)9時から利用できます。工事のため2月26日(土)27日(日)はこどもひろばの利用ができません。



※両プラザ利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

子育てサークルってなあに？

子育てプラザや公民館でかわいい名前のついたグループが活動していますね。乳幼児と保護者が集まって一緒に楽しめる活動をしています。どんな活動をしているのかな？

★手あそびやふれあいあそび、リズム体操、絵本の読み聞かせ、工作、七夕やクリスマス会など季節の行事、運動会、遠足など。

★様々な活動を通して親子の絆を深めるだけでなく、仲間作り、子育てに関することなどの情報交換の場にもなっています。

★「でも親子で楽しめる遊びをどうやって決めたらいいのか分からない」そんな時は子育てプラザのスタッフが相談にのります。人形劇やリトミックなどのボランティアの派遣もあります。

★子どもがいろいろな友だちとふれあえ、他の子どもの様子を見ることで、子育ての悩みも共有でき、リフレッシュにもなります。また、親も子どももいろいろな経験をすることで共に育ち合える場です。



◎子育てに追われる毎日だと思いますが、子どもがお父さんお母さんとずっと一緒にいられる時期はほんのわずかです。そんな時間を「子育てサークル」で楽しく有意義に過ごしましょう。

◎3月上旬から会員募集を案内します。年度途中でも申し込みできます。子育てサークルに関する問い合わせは

東加古川子育てプラザ TEL441-0500 (3月11日以降)

加古川駅南子育てプラザ TEL 454-4189

きらりing

編集室

私の子どもも二人とも子育てサークルに参加していました。子育てに追われる毎日の中、時々サークル活動がとても楽しみでした。季節の遊びをしたり、遠足に出かけたり、時には子育ての悩みを相談し合ったり。たくさんの親子と触れ合うことで私も子どもたちもとても成長できたと思います。そして子どもが大きくなった今も、ママ友とはお付き合いが続いています。たいへんな子育てを助け合い、一緒に過ごした仲間は今でも大切な友人です。

