

園庭開放のお知らせ

〈日時〉 毎週木曜日
9:30~11:30



安井保育園では、地域に住んでいる未就園児のお子様安心して遊べる場として園庭を開放しています。

保護者の方にも子育ての楽しさを感じていただいたり、心配事や悩みを話し合える機会になればいいなと思っています。

相談や子育てについての質問などあれば、お気軽に声をかけてください。

育児講座のお知らせ

1月16日(水) お正月あそび(安井市民館にて)

2月25日(月) 新聞紙であそぼう(場所未定)

※安井保育園の改修工事のため、場所を変更しています。ご迷惑をおかけしてすみません。

あいあい広場のご案内

甲山福祉センター総合相談支援センター(石劔町19番13号)にて開設しました。あそびに来てください。

1月21日(金) 1月11日(金) 9時30分~

1月25日(金) 2月8日(金) 12時

ホームページより資料をダウンロードできます。是非ご利用下さい。



一時預かり事業

安井保育園では、子育てを応援するための地域支援事業を行っています。就学前までのお子様をお預かりいたします。

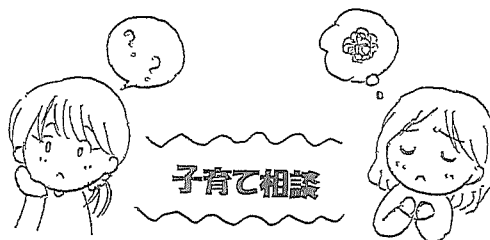
急な病気や冠婚葬祭・学校の行事仕事・リフレッシュなどにご利用下さい。

事前に面談が必要です。

まずは園にご連絡ください。

資料をお渡ししています。

(利用者が重なっている日など、希望日にご利用いただけないことがあります。)



子育て相談

一時預かり・子育て講座・園庭開放などをご利用の際でもけっこうです。

子育てについての悩みや相談があれば気軽に声をかけてください。

電話でも受け付けます。

育児講座も企画しています。

日程が決まり次第お知らせしていきます。



2012年

子育て新聞

~てをつなごう~



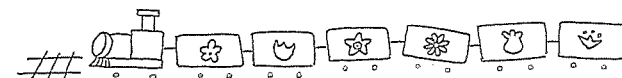
第20号

安井保育園

兵庫県西宮市安井町4-15

TEL 0798-34-6677

FAX 0798-34-0337



健康なからだと薄着

薄着はからだにいいの？

人間の体(皮膚)は寒くなったり暑くなったりすると、鳥肌がたったり汗をかいたりして血管を収縮させ体温を一定に保とうとします。体温調節機能があるわけです。服をたくさん着たり暖かい室内で保護ばかりしていると、これらの機能が働かなくなります。ですから、薄着になったり裸足になるのは体づくりにとって非常にいいことなのです。

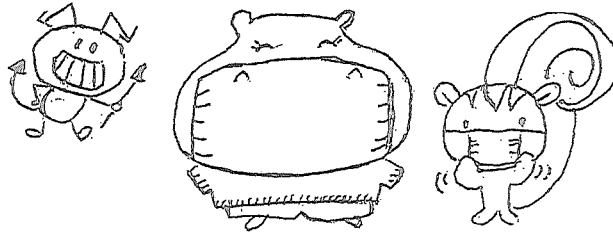
薄着になると風邪をひくの？

薄着は風邪の直接原因ではありません。風邪は感染力の強い病気で、その原因は細菌やウイルスです。薄着をして冷えたからではありません。厚着をすると活動の妨げになるうえ、汗をかいたり気温変化に対する抵抗力がおちて、かえって風邪の原因にもなります。平素から、生活リズムを整え薄着になって丈夫な体づくりを心がけましょう。すでに風邪気味の時、体調をくずしている時は体を温め休養を十分にとる事が大切です。

家で気をつけることは？

- ・朝起きた時は、冷たい水できちんと顔を洗いましょう
- ・食事の前トイレの後など、湯ではなく水で手を洗いましょう。
- ・朝着替える時は一度裸になって着替えましょう。(冷たい空気にあたるのが、いいのです。)

- ・下着は木綿のものを着用し、毎日着替えましょう。(汗をかいていないようでも皮膚の脂肪で汚れて、保温性は下がっています。)
 - ・室内室外の温度差が大きいと体調をくずします。(室温は18~19度が適温です。)
- ※水は空気よりも刺激が強くなります。水にはどういう作用があるかということ、1つには温度の差による刺激、もう1つは、水によって皮膚がきれいになり皮膚呼吸がしやすくなる事です。



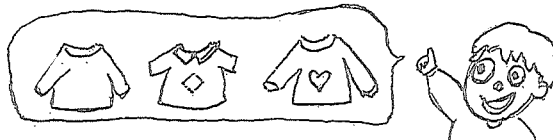
どんな服装にしたらいいの？

保育園の子ども達の服装を参考までにお知らせします。(日中の服装です。)

肌着は綿のランニングシャツか半袖シャツ



上衣は綿の半袖か長袖(寒い時はベストで調節)



ズボンや短め、少しでも肌が外気にあたるようにしたほうが、いいですね。

今月のおすすめメニュー

からだぽかぽか根菜スープ

かぶ・ごぼう等、冬の野菜は身体を温めます。身体の芯から温まる料理を紹介します。

(材料) 4人分

かぶ1コ・れんこん1ふし・玉ねぎ1コ・

人参半本・ごぼう1本・コンソメ2コ

水800cc 塩こしょう少々・オリーブオイル大1

- ① 人参は5mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは皮を洗い、5mm幅の小口切りにし、水に5分ほどさらして水気をきる。れんこんは皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、ざっと洗ってざるに上げる。玉ねぎは1cm角にきる。
 - ② かぶは1cm角に切り、かぶの葉先は1cm長さに切る。
 - ③ 鍋にオリーブオイルを熱し①を中火で炒める。水を加え、あくをとりながら柔らかくなるまで煮る。
 - ④ ②のかぶ、コンソメを加え、さらにかぶが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、②のかぶの葉先を加えて、ひと煮立ちすればできあがり!
- ※しょうがを加えれば、さらに身体がぽかぽか温まります。