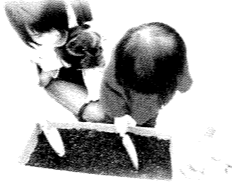


“やってみよう”では、ポットン落としとパクパクサンタの玩具の製作をしました。親子で一緒に目を描いたり、出来上がったもので遊んで楽しみました♪



赤ちゃんクラブでは、みんなで育児の悩みを話したり、保健師さんから子どもの感染症について学びました。



チューリップを植えたよ。春にきれいな花が咲くのが楽しみです♪

月	火	水	木	金
			1 サロン	2 サロン
5 サロン (出前保育)	6 オープン スペース	7 午前サロン 午後休み	8 午前休み 午後サロン	9 サロン
12 サロン	13 オープン スペース	14 サロン	15 サロン	16 クリスマス会 午後サロン
19 サロン	20 オープン スペース	21 餅つき 午後サロン	22 午前サロン お節料理教室	23 祝日 天皇誕生日
26 サロン	27 オープン スペース	28 大掃除の為 お休み	29 年末の為 お休み	30 年末の為 お休み

- *サロン*
月～金曜日の10:00～16:00の好きな時間に来て子育て支援センターの部屋や、園庭で遊んでいただけます。
- *ランチタイム*
月～金曜日の11:30～12:30
お母さんが作った弁当を友達やお母さんと一緒に食べましょう。
- *オープンスペースについて*
午前中の時間に絵本の読み聞かせやペープサート劇などの出し物を行います。参加してみてくださいね。

予定の詳細について

クリスマス会

日時：12月16日(金)
 10時～
 (時間厳守でお越し下さい)
 場所：なかよし保育園 遊戯室
 ※要予約！定員になり次第締め切りになりますのでご了承ください。
 ※保育園の友だちと一緒に参加をします。



もちつき

日時：12月21日(水)
 10時00分～
 (時間厳守でお越し下さい)
 場所：なかよし保育園 園庭
 定員：20名
 ※要予約！定員になり次第締め切りとなりますのでご了承ください。
 ※保育園の友だちが餅つきをします。餅をついている姿を応援したり、つきたての餅を食べたりして楽しく過ごしましょう。
 ※当日は暖かい服装でお越し下さい。



お節料理教室

日時：12月22日(木)
 13時30分～
 (時間厳守でお越し下さい)
 場所：なかよし保育園 子育て支援室
 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル
 定員：8名程度
 ※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。
 ※保育園の栄養士と一緒に作りましょう♪
 子ども達は同じ部屋で託児をして待ちます。
 お正月の準備はいかがでしょうか♪



お知らせ

今年の支援センターは、12月27日(火)までです。来年は1月4日(水)から始まります。よい年をお迎えください。

- ♪1月の予定♪
- ◎石井学区赤ちゃんすこやか相談(0歳児対象)
1月12日(木) 13時半～15時(時間厳守)
- ◎とんど祭り
1月16日(月) 9時半～(時間厳守)
とんどをして厄払いしましょう。お飾りがあれば金具を取って持って来て下さい。
- ◎親子でピラティス
1月19日(木) 10時～(時間厳守) 定員：20名
- ◎赤ちゃんクラブ(0歳児対象)
1月26日(木) 10時～(時間厳守) 定員：20名
※追加の行事や変更もあるかもしれないのでホームページなどで確認して下さいね。
※1ヶ月前より予約が可能です。支援センターの来園時や、センターの開園時間内に予約して下さい。
また、定員になり次第締め切りの講座もありますので、ご了承ください。

『乳がん、子宮がん検診を受けましょう!!』

今年もたくさん支援センターに遊びに来ていただき、笑顔で遊んでいる姿が見られます。つかまり立ちや歩行が上手になってきたり、お母さんとおしゃべりもできるようになったりと成長を共に喜び合えることを嬉しく思っています。

さて、支援センターでは、いろいろな講座を開いておりますが、その中でも2ヵ月毎の『赤ちゃんクラブ』では、保健師さん、愛育委員さんに毎回為になるミニ講話をして頂いています。9月の赤ちゃんクラブでは女性特有の「乳がん・子宮頸がん」についてのお話でした。ご存知ですか？12人に一人が乳がんと診断されています。日本人女性のかかるがんの第1位で30歳から増え、40～60代でピークになります。しかし、早期に発見して治療を受ければ治すことができます。早くに発見するために、毎月1回のセルフチェック(自己検診)をお勧めします。「しこりがある」「乳首から分泌物が出る」という症状があったら、もしかしら乳がんの可能性を疑ってみなくてはなりません。乳がんの50%は乳房の外側上部に発生するとされており、乳房だけではなく、上は鎖骨の高さくらい、外側はわきの下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう。特に乳がんになる人が多い年代では、自分で触れても分からない小さながんを見つけるために、2年に1回はマンモグラフィ検査を定期的に受けましょう。(40歳からマンモグラフィ検診が受けられます)

また、子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2つの種類があり、初期の自覚症状がないので若いからといって油断は禁物です。子宮頸がんは子宮の入り口部分の頸部にできるがんで、30歳代以上にみられることが多かったのですが最近では20歳代での発症が増えていきます。発症はヒトパピローマウイルスの感染(HPV)が関係していることが分かっています。HPVは多くの人が感染しますが、免疫力で自然に排出されます。消えずに感染が継続すると子宮頸がんになる危険性があります。「月経ではない出血(不正出血)がある」「おりものの色や量がいつもと違う」「異様なにおいがする」という症状があれば注意が必要です。子宮頸がんは、30歳を過ぎたら年に1回は検診を受けましょう。30歳未満でも20歳以上偶数年齢は受診対象になり2年に1回受けることをお勧めします。「子宮体がん」は出産経験のない女性がかかりやすく40歳代以上に多いがんです。毎年1回の受診を受けましょう。がんは自覚症状が出にくくおかしいと思った時には、かなり進行していることが少なくありません。早期発見のためには、定期的な「がん検診」を受け安心した生活を送りましょう。

国立がん研究センター がん田尾作情報センター資料参照
 なかよし保育園 子育て支援センター

簡単!!おやつレシピ

『りんご蒸しパン』 【作り方】

- 【材料】 4人分
- ・小麦粉…100g
 - ・砂糖 …30g+10g
 - ・ベーキングパウダー…3.5g
 - ・水…70cc
 - ・りんご…1/4個



- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
 - ②りんごを一口大に切り、砂糖(10g)と一緒に小なべに入れ、りんごがひたひたになるくらい水を加え煮ます。(分量外)水分がなくなり、りんごが黄色く半透明になれば◎
 - ③①の粉類と砂糖(30g)を混ぜ合わせ、②のりんごを加えます。
 - ④水を加え、さっくりと混ぜ、カップに流し入れます。
 - ⑤温めた蒸し器で10分程蒸して竹串をさして生地がついて来なければ完成です。
- ※果肉の入ったりんごジャムなどでもおいしくできます。



ほけんだより

ニュースなどでも報道されていますがインフルエンザが流行し始めています。インフルエンザはかぜの一種ですが、かぜの一般的な症状である咳やのどの痛み・鼻炎などの一過性の炎症に限定されるのに対し、インフルエンザは高熱や全身症状も強く、重症化する場合があります。できるだけ原因となるウイルスの侵入を防ぐことです。特にかぜウイルスは「低温・低湿度・乾燥」の環境で活動的になるため、空気が乾燥する時期や冬は特に注意が必要です。

心がけよう3つの習慣

- マスク：感染予防はもちろん、鼻や喉の粘膜の保湿も効果的です
- うがい：喉に付着したウイルス除去のために外出後に習慣づけましょう
- 手洗い：帰宅後や調理・食事前には石鹸と流水による手洗いの習慣を付けましょう

保育園では、インフルエンザの流行を防ぐため、手洗い・うがいの励行、室内の換気、室温・湿度にも気を付けております。家庭でも手洗い・うがいを励行していただく等、ご協力をお願いします。

また、掲示板でもお知らせしていますが、家族の方でインフルエンザに罹られた方がおられたら必ず園の方へお知らせ頂くようお願いいたします。昨年同様、感染を防ぐ為そのような場合は別室で保育させていただきます。

岡山市保健所資料参考