

子育て通信

園・園地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

- あそびの広場** 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。一緒に遊んで交流しましょう。
- おでかけ広場** 町内各地におでかけします。四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。
- 各種事業** 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。
プレイルーム利用時間▶平日9:00~16:30
子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援センター事業
1月

日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
事業名	子育てサービス利用支援窓口 平日8:30~17:15 電話相談も可					
時間						
場所						
内容						
4	5	6	7	8	9	10
			授乳育児相談 9:30~11:30 はぐくむセンター (保健センター)	臨床心理士によるカウンセリングです。	栄養相談 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30 ③15:00~16:00 はぐくむセンター (保健センター)	
11	12	13	14	15	16	17
	わらべうたを通して、親子のスキップを楽しみましょう。			子育て相談 14:30~16:30 はぐくむセンター 相談	子育て家庭応援 10:00~11:30 はぐくむセンター ベビータッチ	センター開放 9:00~16:30 はぐくむセンター
18	19	20	21	22	23	24
	栄養相談 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30 ③15:00~16:00 はぐくむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:30~11:00 はぐくむセンター わらべうた		助産師にベビーマッサージを教わります。		皆さんのお越しをお待ちしています。(予約不要)
25	26	27	28	29	30	31
	ファミサポ交流会 10:00~11:30 会議室101・102 ガラス細工講座	子育て家庭応援事業 10:00~11:30 はぐくむセンター お茶教室	授乳育児相談 9:30~11:30 はぐくむセンター 相談 あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 手型足型アート	あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 絵本読み聞かせ 冬生まれ誕生会	食育広場 10:00~11:30 はぐくむセンター 親子クッキング	

ウィンターウィークのご案内

今月末は「ウィンターウィーク」で下記のイベントを行います。パパママはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんとの参加も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。(要予約)

26日(月) ファミサポ交流会
「ガラス細工講座」 10:00~11:30
※ファミサポ会員以外の方も参加可能。材料費:800円

27日(火) お茶教室 10:00~11:30
※参加費:保護者250円、お子さん100円

28日(水) 手型足型アート 10:00~11:00

29日(木) 絵本読み聞かせ・誕生会 10:00~11:00

30日(金) 親子クッキング 10:00~11:30
※参加費:一家庭につき250円
(エプロン・三角巾持参)

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。ご了承ください。

Health center

健康のお便り

園健康対策課 ☎88-6610

新しい年を健康にスタート!

~1月に注意したい健康対策とヒートショック~

1. 寒い季節の健康管理のポイント

<インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。感染症予防を徹底しましょう。>

- ・外出先から戻った時や、調理・食事の前には手洗い・うがいを必ず行う。
- ・室内の適度な湿度(40~60%)と換気が心がけ空気が乾燥しすぎないように注意する。
- ・人混みではマスクを着用するなど、状況に応じた予防策をとる。

<急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心臓や脳に負担がかかる危険な「ヒートショック」を防ぎましょう。>

- ・脱衣所や浴室を事前に暖房器具で温めておく。
- ・寒いトイレや廊下なども、暖房やカーペットなどで温度差を小さくする工夫をする。入浴の前には、コップ1杯の水分補給を忘れずに。

2. お正月太り解消と食生活の注意点

<年末年始はごちそうを囲む機会が増え、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。>

- ・「まごわやさしい」(まめ、ごま、わかめなどの海藻、やさしい、さかな、しいたけなどのきのこ、いも)食材を意識して取り入れ、食物繊維を多くとるように心がける。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べることで、満腹感アップ。

<運動不足になりがちな時期ですが、少し体を動かすだけでも気分転換になり、代謝アップにもつながります。軽い運動でリフレッシュしましょう。>

- ・ウォーキングやストレッチ、家事の合間の簡単な体操など、「ながら運動」で体を動かす。

<寒さで固まった体をしっかりほぐすと冷えの改善や肩こり予防に効果的>

- ・背伸びをしたり、首をゆっくり回したり、肩甲骨を動かすストレッチで血行促進。

3. 新年の目標を立ててみましょう

<「健康貯金」を始めませんか?>

- ・新しい年の始まりに、「健康」に関する目標を立ててみる。

例:「毎日10分ストレッチする」「週に3回は早く寝る」「朝食を毎日欠かさず食べる」

- ・高すぎる目標ではなく、「これなら続けられそう」という小さな目標から始めるのがポイント。
- ・達成できたら自分を褒めてあげて、少しずつステップアップ!

今月の 保健・予防案内

- 栄養相談** ☎ [対象] 住民
- 9日(金)19日(月) ①午前10時~11時
 - ②午後1時30分~2時30分
 - ③午後3時~4時
- 乳児健康診査** [対象] 生後3~5か月
- 13日(水) 午後0時50分~1時30分受付
- 3歳児健康診査** [対象] 3歳5~8か月
- 16日(金) 午後0時50分~1時30分受付
- 対象者には個別に通知いたします。

場所 =いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」
☎ =要予約

園・園 子育て支援課 ☎88-6636

今月の 元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター (おやじエクササイズ)	16日(金)・30日(金)	午前
高尾公民館	30日(金)	午後
郷之口会館	27日(水)	午後
銘城台自治会館	21日(木)	午前
荒木(やすらぎ荘)	14日(木)	午後
南区公民館	23日(金)	午後
岩山会館	23日(金)	午前
緑苑坂自治会館	7日(水)	午前
禅定寺会館	16日(金)	午後
立川公民館	28日(水)	午後
湯屋谷会館	9日(金)	午前
奥山田会館	9日(金)	午後

※午前=午前10時~正午、午後=午後2時~4時