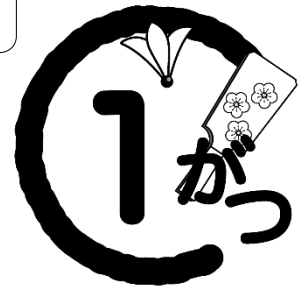


わんぱく通信



令和7年度津田このみ学園子育て支援利用登録

当園の子育て支援を利用される方は、ご登録をお願いします
<https://form.os7.biz/f/84d5dca7/>

ブログ

<http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>



新春のお慶びを申し上げます

新しい一年が、お子さまにとって、また保護者の皆様にとって、
笑顔がたくさんになる年になりますよう、お祈り申し上げます。



すくすくと強い骨を育てるために

今の子どもたちは、百歳まで生きるともいわれています。骨は子どものうちに、ぐんぐん成長し、十八歳ごろに最大骨量になります。その最大値が高いほど、骨粗しょう症になる時期を遅らせることができます。小さいころから自然に『骨にいい生活習慣』を身に付け、骨折しにくい強い骨を育てていきましょう。

丈夫な骨を育てるには



① バランスのよい食事

骨の材料になるカルシウム(乳製品、小魚など)や、たんぱく質(肉、魚など)、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD(さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類)や、骨への定着を促すビタミンK(納豆、青菜など)をバランスよく組み合わせてとります。



② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり眠ることも、丈夫な骨をつくるために大切なことです。



なわとびで綱渡り

なわとび蛇を走って超えよう

パーの足でなわの道を移動

両足着地でなわをぴよん

なわとび一つで、外遊び

※少年写真新聞 ほけんニュースより

1月

感染状況や天候により、中止・変更になる場合がありますので、当日の朝、ブログでご確認ください。
(警報が出ている場合は、中止となります)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|----------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 5 | 6 | 7 わんぱくルーム 園庭開放 | 8 は 合同 | 9 英賀保公民館 母親クラブ |
| 12  | 13 は 合同 | 14 わんぱくルーム 園庭開放 | 15 あそボーナ・プチ | 16 は 合同 |
| 19 は 合同 | 20 | 21 津田公民館 あそぼう会 | 22 わんぱくルーム 園庭開放 | 23 わんぱくルーム開放 |
| 26 わんぱくルーム開放 | 28 は 合同 | 28 わんぱくルーム 園庭開放 | 29 は 合同 | 30 あそボーナ・キッズ |

はは、ははおやクラブがわんぱくルームで活動する日です。参加希望の方は、直接お越し下さい(10:00~11:30)

『合同』はくいちごくうさぎくまず(おかん)の4グループの活動日です。

空欄日のわんぱくルーム開放はホームページから申し込みをしてください。



☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 1月21日(水) 10:00~11:30

内容) 『元気にあそぼう』 by 津田このみ学園

☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 1月9日(金) 10:00~11:30

園庭・わんぱくルーム開放

日時) 1月7.14.22.28日

10:00~11:30

※雨天時はわんぱくルーム開放となります

わんぱくルーム開放

日時) 1月23.26日 10:00~11:30

※コーナー『手作りおもちゃ 独楽づくり』

★あそボーナ・プチ★

◆首が座ってから、おおむね2歳以下のお子さん◆

日時) 1月15日(木) 10:00~11:30

内容) おしゃべり会・わらべうた・ベビーヨガ
場所) わんぱくルーム

お知らせ

3月11日に

春のコンサート

★あそボーナ・キッズ★

◆おおむね2歳以上のお子さん◆

日時) 1月30日(金)

10:00~11:30

場所) わんぱくルーム

内容) 『まもなく節分
顔の出るお面で鬼に変身』

持ち物) 両面テープ

このみ食堂

社会福祉法人 八葉福祉会

地域貢献(こども食堂)

詳しくは、HPIにて

初回専用
優先申し込



1月18日(日)

子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、すっきりしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係 ☎079-280-7070 tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp

■子育て相談■

〈月~金の9時~16時〉

・電話相談

・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。

・メール相談は

随時受付

