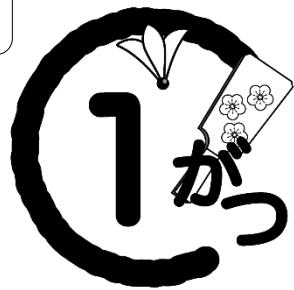


わんぱく通信



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する方は、ご登録をお願いします

<https://form.os7.biz/f/84d5dca7/>

ブログ

<http://konomikid.s.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、笑顔がたくさんの中になりますよう、お祈りもう上ります。



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』を身に着け、骨折しにくい強い骨を育てていきましょう。



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。



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。



睡眠

寝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。しっかりと眠ることも、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
バーの足でなわの道を移動
両足着地でなわをぴょん

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・フチ	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(いちご)(うさぎ)(ます)(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・フチ★

◆首が座ってから、おおむね2歳以下の赤ちゃん◆

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

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、HPにて

初回専用
優先申し込み

1月18日(日)



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

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
隨時受付



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」「たくさん的人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