

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります  
事前に電話にてご予約をお願いいたします(前日必切・先着5組限定)

日時	内容	場所	
2/4 (土)	園庭開放 ※13:30~14:40 ※雨天中止	園庭	まだまだ寒い日が続きますが元気に外遊びを楽しみましょう!
2/10 (金)	赤ちゃんの日 「ひなまつり製作&身体計測」 ※13:30~14:30 ※1歳まで	支援室	絵具の感触を楽しみながら壁掛け制作を楽しみましょう🖍
2/20 (月)	室内アスレチック&身体計測&育児相談	ホール	アスレチックで身体を動かして遊みましょう!大きくなったかな?身体計測もするよ♪
2/24 (金)	ひなまつり製作 ※1歳~	ホール	紙皿でゆらゆら揺れるひなまつり製作を楽しみましょう🎊
2/25 (土)	園庭開放 ※13:30~14:40 ※雨天中止	園庭	園庭遊びを楽しみましょう♪
2/27 (月)	赤ちゃんの日 「ベビーマッサージ&育児相談」 ※2カ月~ハイハイまで	ホール	マッサージで血行を促進し皮膚の免疫力もアップ!寒い冬を健康に過ごしましょう!😊 講師:西田 啓子先生 ※持ち物…バスタオル

- 時間 10:00~11:00 来園の際には検温をお願いいたします。
- 対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。
- 水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合がございます。

COCOKARAはこどもえんつくしでの開催となります。予約の際はこどもえんつくしへお電話をお願いいたします。

日時	内容	場所	
2/8 (水)	感触あそび	こどもえん つくし ホール	小麦粉粘土で感触を味わいながら手先を使って遊ぼう!
2/20 (月)	赤ちゃんの日 「ハビーマッサージ」 ※10:30~ ※2カ月~ハイハイまで		体も心もポッカポカ🎵マッサージで赤ちゃんとの絆も深めましょう♥ 講師:西田啓子先生 ※持ち物…バスタオル
2/22 (水)	ひなまつり製作		紙皿でゆらゆら揺れるひなまつり製作を楽しみましょう🎊

絵本って 楽しい!

寒い季節もあとわずか・・・親子で楽しめる絵本を紹介します★



【だれのあしあと】 さく・え: accototo ふくだとしお+あきこ

あてこずるのが楽しいと子どもたちに大人気!  
雪がしんと降っています。わずみくんは、うれしくて外に飛び出しました。すると、おもしろい足あとが!  
ブタはハート型、ウサギは、ぴょんと跳ねている足あと・・・。  
かわいらしい動物たちと、あたたかいスープをいただきます。

ころころの子犬ころわんは、朝起きてびっくり。あたり一面、真っ白。昨夜からの雪が積もったのです。とことこ、さくさく、ころわんがはかしていき、雪だるまがありました。「やあ、まつしろくん。おはよう! ようし、ほくもまつしろくんみたいになるんだ。」ころわんが雪の上を転がっているところに、お友達のちよろわんがやってきました。二匹は、真っ白になって雪の中…。初雪に対するころわんの無邪気な気持ちが、読者の共感を呼ぶ絵本です。



【しろいしろいころわん】 さく: 間所 ひさこ え: 黒井 健

社会福祉法人つくし会は  
子育て中の皆様を  
応援しています

こどもえん つくし

☆赤ちゃんラボ☆

ベテラン助産師による

無料育児相談のお知らせ

- ★相談者 西田 啓子
- ★場所 こどもえん つくし内
- ★日時 毎週 月・金 10時～15時
- ★対象 1か月健診以降の赤ちゃん～2歳くらいまで
- ★相談内容 ミルクや母乳を飲まない、飲み過ぎる  
一例 抱っこや育児用品について・寝ない、寝すぎる  
赤ちゃんの向き癖・頭の変形・吐き戻し  
寝返りやハイハイなど発達の相談  
ママの心と体について・・・などなど
- ★持ちもの 母子手帳・おまつ・着替え一式・ミルクなど

連絡先（完全予約制）

- ① 084-921-7123  
(10時～12時・13時～15時)
- ② 084-999-5238 (10時～20時)
- ③ mail: mamakeikobaby@yahoo.co.jp  
(24時間以内に連絡がない場合は  
再度ご連絡ください)

体重計測も  
できるよ♪



みかん湯に入って温まろう

ゆず風呂が温まると言われていますが、ミカンの皮にも同様の効果があります。食べ終わったミカンの皮を刻んでザルなどにのせ、陰干してカラカラになるまで乾燥させることで作ることができます。約20個分の皮を古くなったストッキングや水切りネットなどの袋に入れて、それを湯船の中に。体が温まるだけでなく、湯冷めしにくくなります。

ミカン数個分のむいた外皮を生のまま水洗いしたのち、同じように袋に入れてお風呂に入れても楽しめますよ！



### ●ミカンの皮は捨てないで

冬と言えばみかん。こたつの上にはいつもみかんの山。こたつに入ってみかんを食べる、これぞ冬って感じですよ。みかんが常にある、ということは必然的にゴミ箱にはみかんの皮がいっぱい。このみかんの皮、じつは乾かすと陳皮（ちんぴ）と言って漢方薬に使われるほどのスグレモノ。そのまま捨ててしまうなんてもったいない！さあ、みかんの皮を活用しましょう♪

### ●ミカンの皮にはこんな効果も

みかんの皮にはビタミンCが含まれており、保温効果・美肌効果をはじめ、塩素対策にも効果があります！

### ※ 陳皮の作り方 ※

#### ①よく洗う

みかんの皮には農薬やワックスがついている場合があります。まずはよく洗いましょう。有機みかんや無農薬の場合この工程は省いてOK♪

#### ②小さくちぎってザルに並べる

乾燥後にちぎるより、乾燥前の方が楽にちぎれます

#### ③天日干し

で約一週間、パリパリになるまで干す  
乾燥している季節なら、部屋干しでもすぐにパリパリに乾きます。一週間も待てない！という場合は、電子レンジで時短できます。