

# 下田市地域子育て支援センター通信

平成23年度  
2月 発行



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。梅のつぼみは、春の日ざしを感じて少しずつ膨らみ始めていますし、窓からさし込む日ざしは、ぽかぽかです。厳しい寒さの中にも春の予感を少しずつ感じる頃になりました。

とはいえ、空気が乾燥し、外はまだまだ風が冷たく、寒いが続きます。うがい、手洗いを忘れずに行い、たっぷりの睡眠とバランスのとれた食事など、健康管理には十分に気をつけていきたいですね。

★11日 うさぎルームに“アンデルセン”の皆さんが来てくれ、『おもいほり』と『へんしんトンネル』を



演じてくれました。2歳児のみんなは楽しそうにじっと見入っていました。



『まねっこリズム』と「魔法の〇△□」のエプロンシアターを楽しみました。

★27日 1月生まれの誕生会をしました。

☆おたんじょうびおめでとう!!☆



## 1月のこと



ホワイトボードに描きながら、楽しくお話ししていただきました。



★31日 下田子育てネットワーク主催による『賀茂地区ママさんサミット』を開催しました。



★24日 絵本作家の鈴木まもるさんをお招きし、「おはなし会」を開催しました。



市民文化会館にて賀茂地区の親子15組が参加し、子育てについて意見交換などを行いました。

### かぜをひかない丈夫な体づくりのワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

#### バランスの良い食事

食事  
3種類そろっていますか?

主食  
ごはん パン

タンパク質  
卵 大豆 魚  
チーズ ヨーグルト ウインナー

野菜  
みそ汁 野菜いため 野菜サラダ

#### 十分な睡眠

睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。  
休日のお昼寝なども大切です。  
疲労回復には、睡眠が一番！  
睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。

#### 清潔な体

清潔

お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。  
毎日の入浴と、きれいな下着！  
皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下を招いたりして、かぜの原因になります。

- ★2日(木) 午前...うさぎルーム(水・黄緑)
- ☆6日(月) \*午後閉館(玩具洗浄・点検日)
- ☆8日(水) 10:00-11:00乳児の歯磨き教室  
講師: 歯科衛生士河井恵美子さん(定員18人)
- ★9日(木) 午前...あひるルーム(黄色)
- ☆13日(月) サンワーク体育館で遊ぼう  
\*9:30-11:00◇体を動かして遊べる親子対象
- ★16日(木) 午後...めだかルーム(桃・橙)
- ☆23日(木) 発育測定(10:00-11:00)  
(センタースタッフによる身長・体重測定)
- ☆24日(金) 2月生まれ誕生会

## 2月

◇申込21日まで  
\*午後閉館(マット洗浄日)

- ★1日(木) 午前...うさぎルーム(水・黄緑)
- ★8日(木) 午前...あひるルーム(黄色)
- ☆9日(金) 9:30-11:30 おでかけ広場Ⅱ  
◇間戸ヶ浜海遊公園で遊ぼう  
\*午後閉館(玩具洗浄日体育館で遊ぼう)
- ★13日(火) 午後...めだかルーム(桃・橙)
- ☆14日(水) 3月生まれ誕生会  
◇申込12日まで
- ☆15日(木) 発育測定・発育相談 10-11時  
(下田市保健師来所)
- ☆23日(金) 『おおきくなったねの会』  
\*午後閉館(点検日)
- ☆30日(金) 大掃除および年度末 整理及び  
年度準備のため閉館となります。

## 3月

(3/30・4/2は閉館日)

今月の歌あそび ♪まねっこリズム ♪ワニのかぞく

下田市子育て情報 ● HPアドレス ●  
<http://shimoda-kosodate.net/>

子育て相談  
☎ 27-2200 『秘密厳守』