

おやこ DE 広場 * 根木内こども館

おたより 2020年度12・1月号

社会福祉法人 晴香 発行

予約制にて開館中！！

午前の回(10:00~12:00)と午後の回(14:00~16:00)に分けて、各回5組10~12名・予約制にて開館しています。

お気軽に、電話または来館時にご予約下さい♪

イベントについて

【中止予定のイベント】

親子リトミック(年度内すべて中止)
絵本はじめのいっっぱ(再開時期は未定)

上記以外の12月・1月のイベントにつきましては、今現在、当日の各回の予約組数・5組限定で実施予定です。

状況によっては中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

年末年始休み

以下の期間は休館とさせていただきます。

12月29日(火)~1月3日(日)

☆広場からのおねがい☆

おやこ DE 広場根木内こども館では、

- 保護者の方のマスクの着用
 - 検温
 - 手指のアルコール消毒
 - 健康観察カードのご記入
- をお願いいたします。



水分補給はロビーでお願いいたします。

授乳(ミルク含む)のみ広場でできます。

広場やロビーでのお食事はご遠慮ください。



☆おやこ DE クリスマスウィーク☆

今年は、クリスマスウィークとして、

12月14日(月)~18日(金)の午前・午後の回

にご来館いただいたお子様には、クリスマスプレゼントをお渡しさせていただきます♪(なくなり次第終了。)

また、期間中は午前・午後の回ともに、パネルシアターや手遊びなど、日替わりでスタッフによる楽しい出し物があります♪

広場も、順次クリスマスの飾り付けをして、いつもと違った雰囲気になりますので、そちらもお楽しみください♪



基本をおさらい！風邪を予防する生活習慣

☆朝【良質なたんぱく質で体温アップ！ マスクは無理せず臨機応変に】

風邪の予防は、「感染リスクを下げる」と「風にかかりにくい体づくり」が基本。朝食を食べることはもちろんですが、朝は体温が低くなっているため、体温を上げて免疫力をアップさせるために肉・魚・卵・大豆などの良質なたんぱく質を取ることがおすすめです。

出かける前にマスクはしてほしいところですが、子どもには無理強いをせず、人混みなど感染リスクの高い時だけは着用するようにしましょう。

☆昼~夕方【適度に運動しながら こまめに手洗い・うがい】

感染リスクを下げるために人混みは避けたいですが、子ども同士のコミュニケーションも大切にしたいですね。適度に運動することは、免疫力アップにもつながります。風邪のウイルスは、手についても傷がなければ感染することはなく、目・鼻・口から入ることで感染します。子どもが友だちと外で遊んだ後はしっかりと手だけでなく顔も洗い、うがいをするを徹底しましょう。

また、外から帰った時だけでなく、食事前やトイレ後、室内でもおもちゃで遊んだ後などはこまめに手を洗うことが大切。お気に入りのタオルを使ったり、歌をうたったりして、子どもが楽しんで積極的に手洗いを行うよう工夫してみるといいですね。

☆夜~寝る前

【夜ご飯はビタミンなどをバランスよく 睡眠の質も意識してみよう】

夜ご飯は免疫力・抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維などが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。緑黄色野菜や紅鮭、マイタケなどの食材は、栄養が豊富でおすすめ。寝る直前に食べると睡眠の質を下げしてしまうので、できるだけ寝る2時間前には食べ終わるといいでしょう。

質の良い十分な睡眠も、風邪の予防のためには重要。部屋は適度な室温(20℃前後)を保ち、パジャマなど眠りやすい服装に気を付けて。ウイルスは乾燥を好むので、加湿器を利用したり、濡れたタオルを室内に干したりして湿度を50~60%に保ちましょう。

参考:「ぎゅって」首都



12月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8 11:00~11:30 ひょうたんの会	9	10 11:00~11:30 ぞうさんのしっぽ	11 11:00~11:30 おはなし あつぷつぶ
14	15	16	17	18
☆おやこ DE クリスマスウィーク☆				
21	22	23	24	25
28	29	30	31	
年末年始休み (12月29日~1月3日)				

1月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8 11:00~11:30 おはなし あつぷつぶ
11	12 11:00~11:30 ひょうたんの会	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28 11:00~11:30 ぞうさん のしっぽ	29

🍎読み聞かせ🍎

- ぞうさんのしっぽ 11:00~11:30 「歌と絵本」
- おはなしあつぷつぶ 11:00~11:30 「パネルシアターなど」
- ひょうたんの会 11:00~11:30 「手遊びとお話」

コロナでも楽しむ年末年始♪

今年の年末年始は実家に帰省するのが難しい方も多いのではないのでしょうか。おじいちゃん、おばあちゃんや親戚の方となかなか会えず、お互いに寂しいですよね。
そういう時こそ、ぜひ普段ではできないようなことをしてみませんか？例えば、テレビ電話で顔を見ておしゃべりしてみたり、手紙や絵、写真などを送ってみるのも良いと思います。こういう時だからこそ、ご家族で楽しめることを見つけてみてくださいね〜♪

インフルエンザ予防接種について

松戸市よりインフルエンザ予防接種の費用の一部助成があります
対象：妊婦、生後6ヵ月~小学2年生
助成額：1回上限2000円
詳しくは松戸市のHPをご確認ください。

♪乳幼児一時預かり♪

ちょっとリフレッシュしたいとき…
お子さんを連れて行けない用事するとき…
理由を問わず、お子さんを一時的にお預かりします。

- <対象>松戸市在住の生後6ヵ月~就学前の乳幼児
- <利用期間>火曜日~土曜日(年末年始除く)
10:00~18:00の間の4時間以内(1時間単位)
- <利用料金>1時間 500円
お電話か来館時にご予約下さい。
初めてのの方は、事前登録が必要です。
詳しくはお気軽にお問い合わせください♪

☀カフェ「赤い花 白い花」☀

- お昼の時間にカフェで食事ができます♪
- セットランチ〈煮込みハンバーグ・パスタ・カレーライス・ビーフシチューなど、サラダ付き・各種¥600(税抜き)〉や、それにハーフサイズの量を追加した親子ランチ〈¥900(税抜き)〉、パンケーキ〈¥500(税抜き)〉などなど♪
- お弁当の持ち込みも可能です！
(その場合ドリンクの注文をお願いします)
- 親子で息抜きしたり、家族やお友だちと楽しいひと時を過ごすなど、遊びに来た際は、ぜひご利用ください☀

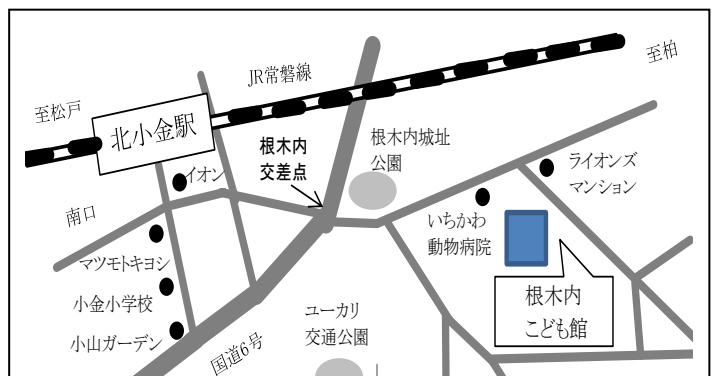
○根木内こども館・おやこ DE 広場○(主に0~3才のお子さまと保護者の方が対象)

<開館時間>毎週月~金曜日 10:00~12:00、13:00~17:00(12:00~13:00の休館時間帯はカフェで昼食がとれます)
<休館日>土曜日、日曜日、年末年始

●根木内こども館●(小学生以上のお子さまが対象)

<開館時間>火~金曜日 15:30~よい子の放送まで
土日祝・長期休み 14:00~よい子の放送まで
<休館日>月曜日(祝日含む)、年末年始
<場所>晴香園内 カフェ「赤い花白い花」
※イベント等は、小学生以上のおたよりをご覧ください。

松戸市根木内 145 社会福祉法人 晴香
TEL 047-315-2985



🚗 駐車場あり 🚗