

# 『子育て応援隊1月号』



新年あけましておめでとうございます。2024年辰年、新しい年のスタートですね。皆様にとって健康で明るい一年でありますようにお祈りいたします。空気が乾燥しており体調を崩しやすい季節、お互いに体調管理に気を配りながら過ごしましょう。本年もつどいの広場をどうぞよろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休み 元日	～年始休みのお知らせ～ ※令和6年1月4日(木)まで、つどいの広場はお休みです。ご注意ください☹️			2月講習会 リラクゼーション 受付開始	
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み 成人の日			おはなし会 (おはなしポケット) 11:40~11:55		
14	15	16	17	18	19	20
休み	休み 休館日			出張おはなし会 (みやま市立図書館) 11:40~11:55		
21	22	23	24	25	26	27
休み			講習会 音脳リトミック 10:30~11:30			
28	29	30	31	※12月4日時点の予定です。新型コロナウイルス感染症予防の対策を行っています。また、今後つどいの広場、及び講習会等の開催・内容が急遽変更になる場合がありますが、ご理解とご協力をお願い致します。		
休み	1月生まれの たんじょう会 11:40~11:55	D*company のおはなし会 もあるよ!				

## 1月講習会のご案内

各講習会の予約受付は、開催日の1か月前～、もしくはみやま市広報に掲載されてからとなります。

### 講習会【音脳リトミック】



日 時 1月24日(水)10:30~11:30  
場 所 みやま市総合市民センター 和室  
講 師 岡 サトミ 先生(日本音楽脳育協会認定講師)  
対 象 就学前の子どもとその保護者など10組(要予約)  
持ってくるもの 飲み物、タオルなど  
※ 動きやすい服装でお越しください。

山川町でピアノ教室をされている岡先生が、一味違った楽しい音の時間を提供してくれます。想像力を膨らませ、五感を使って遊び音脳リトミックを皆で一緒に体感しませんか？

### たんじょう会のお知らせ

1月29日(月)

11:40~11:55

1月に誕生日を迎えるお友だちに誕生カードをプレゼント! 1月生まれのお友だちは、写真撮影がありますので、11時までに受付してくださいね。

講習会のご予約・お問い合わせ先: つどいの広場 63-5577

受付時間: 月~土 10:00~16:00 (第1・3月曜日はお休み)



## 忙しいママに伝えたい 台所お手当



今年度は養護教諭の飯川先生との座談会 3 回シリーズを開催しています。薬を使わなくても台所にある身近な食材で手当てができる方法をたくさん教えていただきました。第 2 回目(10 月開催)は『秋から冬へ、体の中も食事から衣替え』。秋冬トラブルの予防対策の一部を紹介します！



### かぜには



#### コンコン咳…

レンコン・大根・根菜類



レンコン・大根をすりおろし、お湯と蜂蜜

(1 歳以上)かオリゴ糖を入れて飲む

#### 鼻づまり…



玉ねぎを半分に切って、寝るとき枕元に置くだけで効果てきめん！

#### 嘔吐下痢には…

梅製品(梅干し・梅干しの黒焼き、梅エキスなど)を摂取する。

#### 鼻水には…

砂糖・小麦・乳製品を控えると予防に。  
里芋・長芋をとるのも効果があるそうです！

#### 熱には…

キャベツ帽子(熱が高い時キャベツの葉を頭にかぶせる。)  
天然塩を少しなめる(熱性けいれん予防)、くず湯やすったリンゴをとるのもいいですよ！



秋から冬にかけて肺、大腸系、腎臓などが弱くなる時期。黒い食材(のり、黒ゴマ、小豆、ヒジキなど)を摂りましょう。先生がご自宅で使用している食品等も紹介され、質問タイムもあり有意義なミニ講座でした。

第 3 回目は、2 月 1 日(木)『春に向けての予防対策』についてを予定しています。お気軽にご参加くださいね！

## ゆずります・譲ってくださいコーナー

### ゆずります

60~120センチくらいまでの男女の洋服、カバーオール、スリーパー、雨具ポンチョ(上下セット)100cm、靴(13.5cm)、ブーツ(15.0cm)、ベビー食器セット、ベビーベッド、ママバックなど

### 譲ってください

使わなくなった絵本や子ども服(肌着・靴下等は未使用のもの)、チャイルドシート、幼稚園や保育園の制服や体操服、その他子育てに必要な物など

※美品の物をお願いします。特に衣服は、未使用・新品同様の物をお願いします。

また、「ゆずります」コーナーで持ち帰り、使用された物の返却はご遠慮ください。

子ども用品で不要になった品物達に新たな持ち主さんを見つけてあげませんか？

つどいの広場が品物をお預かりして必要な方々へお渡しします。お譲り頂ける品物があればご一報ください。

**譲りますコーナー記載の品物は無くなっている場合がありますので、**

**お越しになる前に、まずはお電話でお問い合わせください！**

## つどいの広場へ遊びに来ませんか？

♪ 開催場所

♪ 開催時間

♪ 対象者

♪ お休み

みやま市総合市民センター内「キッズルーム」

10時~16時

おおむね0歳~未就学児の子どもとその保護者や家族。妊婦さんとその家族やみやま市外の方も利用OK。無料！

日曜日・祝日・8/13~15・12/28~翌年1/4

第1・3月曜日(※祝日の場合は翌日)

友だち追加をお願いします



つどいの広場情報をお知らせします！