

いよいよ今年もカレンダーが残り一枚になってしまいました。暦で言うと“師走”となり、何かときぜわしくなりますね。体調管理に気をつけて、元気に1年をしめくり新しい年を迎えましょう♪

### 11月の様子



離乳食講座では、試食や栄養士へのなんでも相談をしました！



河東地区民生児童委員のみなさんとも交流することができました^^

パステルアートや手形アートの製作も楽しめました！！親子の思い出のひとつになったでしょうか^^



— 広田保育所の子育て支援 — いつでもご利用下さい！  
月曜日から金曜日の10:00から16:00

#### ◎ 絵本の貸し出し

保育所の絵本コーナーにて2冊まで貸し出し可能です！1週間を目安にご返却お願いいたします。

◎ 電話相談（育児相談、健康相談、栄養相談等）  
☎0242-93-5510（子育て支援電話直通）



温かいお茶を飲みながら、ひと息つきませんか？  
みなさんのご参加をお待ちしております^^  
おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です♪

12・1月・2月  
親子交流ひろばのご案内



※前日までに予約をお願いします  
⇒☎0242-93-5510（子育て支援電話直通）

12月の予定	時間	内容	場所
12/6(水)	9:30 ~ 11:00	「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 クリスマス飾りづくりや交流を楽しみましょう	河東保健センター 2階
12/7(木)		「冬のコンサート♪」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 会津短大生による劇とコンサートを楽しみましょう！	河東公民館（保健センターの隣です） 2階
12/21(木) ◎身体測定日		「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 季節のおもちゃづくりや交流を楽しみましょう	河東保健センター 2階
12/22(金)		「ちいさなクリスマス会」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 クリスマス会をしましょう♪	

1月の予定	時間	内容	場所
1/17(水)	9:30 ~ 11:00	「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 起き上がり小法師づくりと冬のわらべうたあそび	河東保健センター 2階
1/18(木)		「プチお店屋さんごっこ」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 お財布を持ってお買い物ごっこを楽しみましょう	
1/31(水) ◎身体測定日		「親子交流ひろば」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 親子交流やふれあい遊びをしましょう。身体測定もあります。	
2/1(木)		「豆まき会」 ◆対象：0才～未就学児と保護者 豆まきをして、鬼を追い出しましょう！	

※予定が変更になることもありますのでご了承下さい

#### 【2月の予定】\*親子交流ひろば\*

2月も季節の飾りづくりや、おもちゃづくりなどの製作や、親子交流を一緒に楽しみましょう。

また、助産師さんによる『産後ダンス』や、『ベビーマッサージ講座』も予定していません。次号にて詳細をお知らせいたします。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

## せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



## 会津図書館のおすすめ絵本 ～冬に読む心温まる絵本～



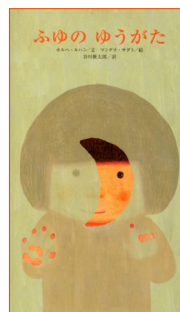
### 『やまのおふろ屋さん』 とよた かずひこ // さく・え ひさかたチャイルド

雪のふる山にほこほこわいたお風呂。さるやいのししの家族があたたまっていて、今度は雪だるまの家族がやってきて…



### 『ゆげゆげ～』 さいとう しのぶ // 作・絵 教育画劇

あつあつのラーメンや豚まんなど…お鍋やお風呂から立ちのぼるゆげにほっこり。家族の団らんを描いた絵本。



### 『ふゆのゆうがた』 ホルヘ・ルハン // 文 マンダナ・サダト // 絵 谷川 俊太郎 // 訳 講談社

曇った窓に描いた三日月の向こうからおかあさんがやってくる。どんどんどん近づいて…親子のぬくもりを感じる詩の絵本。



### 『あかいてぶくろ』 林 木林 // 文 岡田 千晶 // 絵 小峰書店

ちびちゃんがなくした右のでぶくろは左のでぶくろと離ればなれ。うさぎのポットカバーや、のねずみのねぶくろになるうちに、毛糸がほどけて…

## 会津図書館のもよおし

### ☆赤ちゃんおはなし会☆

毎月第1・3木曜日

10:30~11:00

0~3歳までのお子さんと保護者のおはなし会。

読み聞かせなどを行います。

### ☆かたりべ会☆

毎月第2・4土曜日

11:00~11:30

「会津かたりべ会」のみならず、会津弁で昔語りをを行います。

### ☆おはなし会☆

毎月第3日曜日

10:30~11:00

「おはなしのへや」のみならず、絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。

会津図書館