



SUNSUNひろばだよ!

★12月号
発行:しあわせ SUN
つどいの広場

パパ・ママゆとりタイム

フリーマーケット



フリーマーケットが、11月18日に開催されました。今回は6組の出店があり、子ども服やおもちの他にハンドメイド品、生活雑貨など、大人向けの古着なども多く販売されていました。御参加いただいた皆様、そして足をお運び下さった方々ありがとうございました。

今年もあと1ヶ月になりました。クリスマス、大みそかなど、これから楽しいイベントがたくさんありますね。年末年始は生活リズムが変わったり、人混みに出掛けたりすることも多くなります。風邪に気を付けて12月を元気に過ごしましょう!!寒い日が続きますが、暖かい格好をして遊びにきてくださいね♪



風邪かな??

と思ったときは早めの対応!

年末年始のお知らせ

つどいの広場は、年末年始以下の通りお休みします。よろしくお願ひ致します。

12月28日(金)大掃除
(トイレ利用のみの為、あそべません。)
12月29日(土)~1月3日(木)お休み
1月4日(金)~開所

新年は1月4日(木)からです。来年もよろしくお願ひいたします。たくさんのお友達が遊びに来てくれることを楽しみにしています!

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

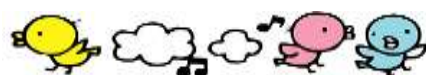
寒さに負けない食事をしましょう!

寒さに負けない強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高める栄養素をとることが大切です。

- ☆ ビタミンAは皮膚や喉の粘膜を丈夫にし、鼻や喉からのウィルスや病原菌の侵入を防ぎます。
⇒レバー・緑黄色野菜・うなぎ
- ☆ ビタミンCはウィルスや細菌と戦う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。
⇒色の濃い野菜・果物など



12月の予定



- 12月7日(金) 10:30~11:00 絵本の読み聞かせ会「よんで!よんで!!」
- 12月13日(木) 10:30~11:30 おやこあそび講習会「SUNSUNひろば」
- 12月21日(金) 10:30~12:30 「スマイル子育て相談会」





つどいの広場の 遊びコーナーを紹介します



ままごとコーナー

お野菜ちよきちよき、おなべでじゅうじゅう。今日は何を作ろうかな♪

絵本コーナー

車の絵本やノントンの絵本もあるよ！好きな本が見つかるかな？



変身コーナー

ドレスを着てプリンセスになったり、他にもピーターパンやステッチになったりできるよ！



他にも楽しいこといっぱい

お絵かきやぬりえ、カルタに、パズルなど、いろいろあるよ！





つどいの広場では毎月楽しい行事を行なっています。ぜひ一度ご参加ください。

● よんで！よんで!! ●

絵本の読み聞かせ会です。スタッフが毎回2～3冊の絵本を読みます。

● スマイル子育て相談会 ● *要申込

子育てアドバイザーの米内幸子先生（元久慈保育園主任保育士）が
子育て中の「ちょっと気になる事」にお答えします。

「おしっこの自立がまだなんです・・・」、「おっぱいが離れません・・・」

「保育園でうまくやっていくにはどうしたらよいのでしょうか・・・」

など相談内容はなんでもかまいません。

相談中はスタッフがお子さんと遊んでおります。

● SUNSUNひろば ● *要申込

おやこあそびの講習会です。

手作りおもちゃを作ったり、あそんだりしています。

11月はクラフトペーパーを使って

「なかよしどんぐり」を作ったよ!!



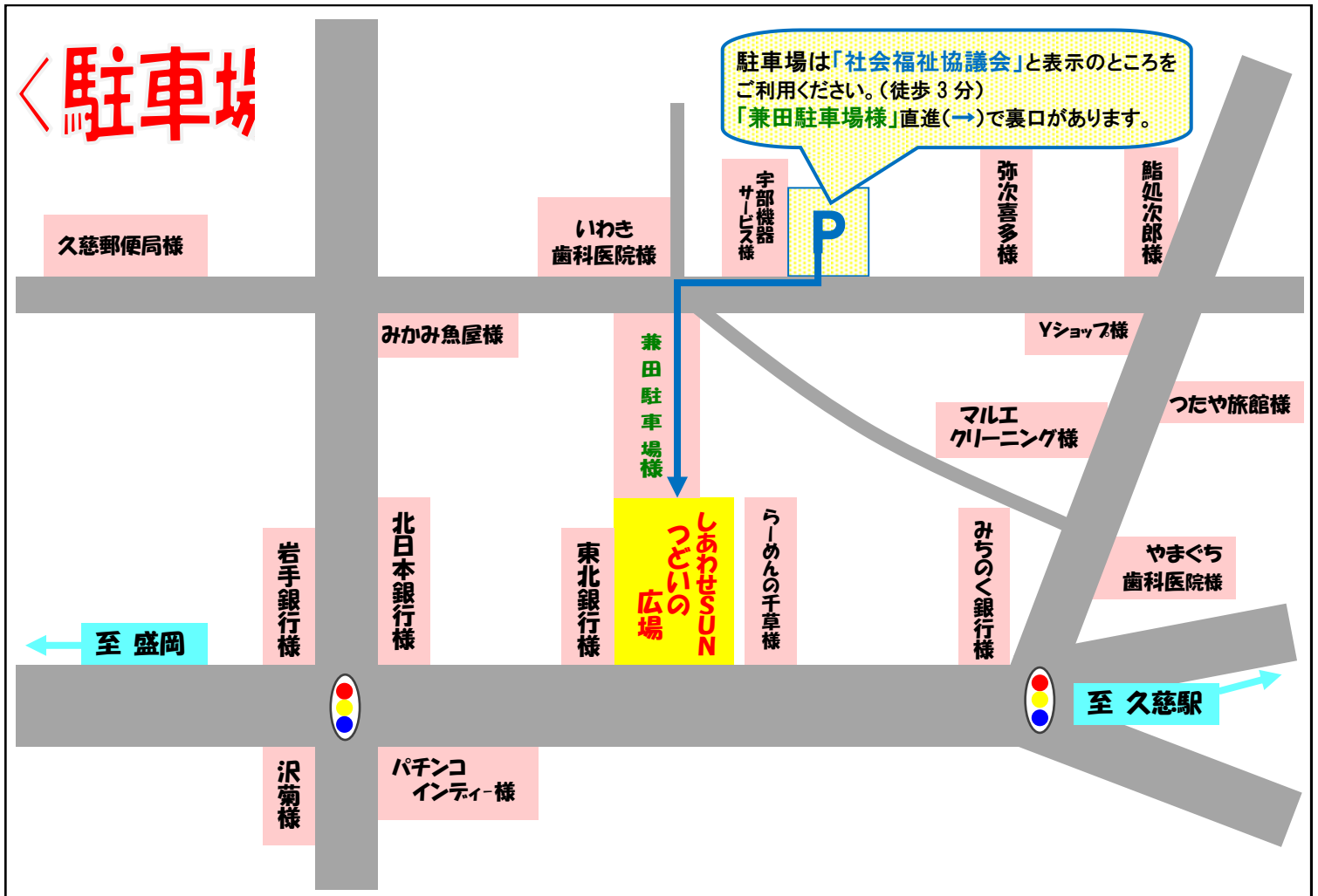
ボランティア募集!

つどいの広場ではお手伝いしてくれる
“若い力”を募集しています。

子どもと遊んでくれたりおもちゃを作ってくれたりする
おにいさん、おねえさんをお待ちしています。
いつでもお電話お待ちしております。



問い合わせ ふくしサロンしあわせSUN
TEL 61-3933 担当 海老名



久慈市社会福祉協議会 ふくしサロンしあわせ SUN つどいの広場
久慈市二十八日町一丁目12番地 TEL 61-3933