



ほけっと



住所：薩摩川内市平佐町3669-1-B棟  
電話：080-2779-6723

【通常開所時間】9:00~14:00（電話相談は15:00まで受付）



新年のスタートにキラキラした子ども達の笑顔を見ると嬉しい気持ちと共に今年もこの笑顔がたくさん見られるよう努めていこうと心が引き締まる思いもします。今年もたくさんのご来所をお待ちしております。乾燥している季節ですので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきましょう。

※12月も開所状況については、沢山のご理解とご協力を頂き有難うございました。ほけっとは、今後も引き続き常時5組の利用制限を設け開所致します。ランチタイムの利用も可能です。ご利用方法は予約制ではなく、先着順となります。完全予約制の個別支援日や訪問支援日もございますので、計画的にご活用頂けたら幸いです。

★事前に電話での人数把握伺いも対応しております☆

<1月の予定> ※駐車場が園行事等により混雑する恐れのある日を **㊟マーク**で表示 しています

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
初めてご利用登録をされる方は「新規さんいらっしゃ〜い」の日を <b>事前予約</b> 下さい。電話にて日程調整させていただきますので、利用方法や活動趣旨をご理解頂いた上で、申請頂けたらと思います。まずは気軽にお電話下さい。					年始の為休館	
3	4	5	6	7	8	9
	 午後 訪問支援		 ミシンの日	 午後 個別相談・支援		
10	11	12	13	14	15	16
	<b>成人の日</b>	 先生あのねの日	 ミシンの日	 身体測定 week	 6ヶ月~11ヶ月のbaby	
17	18	19	20	21	22	23
	 午後 訪問支援	 歯っぴータイム 午後 個別相談・支援	新規さん いらっしゃ〜い	衛生点検日	& 6ヶ月未満のbaby	
24/31	25	㊟ 26	27	28	㊟ 29	30
	 12ヶ月~15ヶ月のbaby	 カレンダー作り (2歳以上児)	 ホールであそぼう	 午後 個別相談・支援	 ミシンの日	新規さん いらっしゃ〜い
表示マークの見方：            →自由開放日            →35歳以上ママの日            →妊婦さんの日            →0歳児の日 →お父さんと子どもの日            →要予約者限定の日            &  →妊婦さんと0歳児親子とのふれあいの日						



## ミシンの日

1/6 (水) 9:30~11:00  
 13 (水) 12:30~14:00  
 29 (金) 午前午後 各先着2組

<持ち物> 裁縫道具、お好みの布、糸

初心者でも大丈夫！ミシンの使い方から一緒に寄り添います。おしゃべりを楽しみながら夢中になれる楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



## 先生あのねの日

1/12(火) 10:00~11:30  
 <対象> 親子 先着5組

小川昇二先生を迎え、一緒に遊びながら、子どもとの関わり方や遊び方、子どもの特性について一緒に考えてみませんか？声掛けのヒントも見つかるかも！



## 歯っぴータイム

1/19(火) 10:30~ (1組15分)

<対象> 親子又は妊婦さん 先着4組

<持ち物> 普段使用している仕上げ磨き用歯ブラシ 本人用(子ども)歯ブラシなど

しげたこども歯科より歯科衛生士さんがいらっしゃいますので、歯について相談してみませんか？

※予約時に簡単なアンケートを記入して頂きますので、職員までお声掛け下さい。また予約時間の15分前にはお越し頂きますようお願い致します。



## カレンダー作り

1/26 (火) 2歳以上対象

子どもの成長を作品にしませんか？2歳以上は毎月カレンダーを製作しています。親子製作になりますので、お子さんと一緒にぜひご参加下さい。

時間帯は室内の予約簿をご確認の上、ご予約下さい。



## 要予約講座の詳細

イベントへの申し込みは3日前までに必ず本人が行って下さい。病気等によるやむを得ないキャンセルは、キャンセル待ちの方を考慮し、前日の朝までにお願いします。詳細は室内掲示板をご覧ください。また、不明な点は職員までお問い合わせ下さい。

## ホールで遊ぼう！ in 幼稚園ホール

9:30~受付

1/27(水) 10:00~11:30

<対象> 0,1歳対象 先着10組

<持ち物> 動きやすい服装、上履きなど



日頃はぽけっとの施設内での活動ですが、たまには広いホールで元気に身体を動かしませんか？五感が発達する乳幼児期の触れ合い体操やハイハイなどで体幹を鍛えたり、わらべうたなどで親子で楽しい時間を過ごしましょう♪親が笑顔だと子どもも自然と笑顔になりますよ♪

## 身体測定 Week

1/12(火)~16(土)

身体測定 Week では和室に測定器を常時準備しておりますので、母子手帳ご持参の上測りに来て下さいね！この週間は年齢関係なく、いつでも測定できます。



## ひよこの日

1/15 (金) 6ヶ月~11ヶ月の baby

22 (金) 6ヶ月未満の baby (フレママデー)

25 (月) 12ヶ月~15ヶ月の baby

ひよこの日を月齢別で開所致しますので、お子様の月齢に合わせて遊びにいらして下さいね。

## 個別相談

子育ては一人ではできないものではないので、お子さんを遊ばせながら、子育ての悩みや相談などゆっくりお話を聞かせて下さい。また、普段できないことやしたいことなど個別で支援もしています

ためらわず、まずはお電話下さい★(\*^-^\*)



# こころがホッとする冬のおやつレシピ

おやつや食べ物に含まれる、白砂糖や過度の塩分、グルテン、添加物は、子どもにとって強い刺激に。甘みや塩気を全て排除するのではなく、自然でおだやかなものを選んで使うのが大切です。まずは普段の砂糖や塩の質や量を見直しましょう。



## お腹の調子も整う 簡単焼きりんご

### 材料（4人分）

- ・りんご…1個
- ・塩…適宜
- ・ココナッツオイル or オリーブオイル（菜種油、ごま油でも可）…適宜
- ・味噌（甘め）…小さじ2
- ・レーズン…適宜
- ・くるみ（他のナッツ類でも可）…大さじ1

### 作り方

1. りんご3/4を大きめの乱切りにし、塩を振りかけて揉む。
2. 残りの1/4のりんごを細かいサイの目に切る。
3. ココットにココナッツオイルを塗り、1を入れる。
4. ボウルに2と、味噌、レーズン、くるみ、ココナッツオイルを入れて混ぜる。
5. 3に4をのせてオーブンで焼く。

## 風邪予防にも！りんごとみかんの葛ゼリー

### 材料（4～5人分）

- ・りんごジュース…1カップ
- ・みかんジュース1カップ
- ・葛粉…大さじ1
- ・粉寒天…小さじ2

### 作り方

1. りんごジュースとみかんジュースを鍋に入れ、葛粉と粉寒天を加えてよく混ぜる。
2. 弱火にかけて木べらでゆっくりと混ぜる。
3. 沸騰したら火を止めて、粗熱が取れたら器に移して冷やし固める。



紹介した以外にも食物繊維たっぷりそば粉のクッキーや白玉団子であんころ餅、ホクホク甘い大学芋や豆腐チョコクリームがけバナナなど美味しそうなおやつレシピが満載！

ほげっとに遊びにいらしたついでにぜひ手に取って読んでみて下さいね。

参考：クーヨン 2020.1月号

## ☆薩摩川内市350ベジライフ宣言☆

本年度はベジライフ活動として、食に関する絵本を毎月紹介します。お楽しみに！

### ☆今月の絵本☆



「3歳～」

うたって、あそべて、たのしめる、愉快的「たべものあいうえお」。「あ」から「ん」まで、濁音、半濁音も含めて69音すべてが登場するので、ものすごい数のおいしそうで可愛い食べ物たちが出てきます。1ページ1ページそれぞれの絵にストーリー性が見えてきて、更にお互いにつながっているところもあったりして、名前の頭文字で「ことばあそび」もできます。とにかく読み応えがすごい。いくらでも楽しめて、とてもお得な気分になれる絵本です。



「0歳～」

りんごの木の苗が大きき木となり、花をつけ実がなりました。赤くなったりんごはだれにあげよう？「〇〇にあげましょか♪」のところで、両手で「はい、どうぞ」の仕草をし、「ぼくもたべよ♪」で自分が食べる仕草をし、「つぎにはみんなでねんねしよ♪」で、両手を合わせて耳にあて、ねんねの合図をしたくなる子ども心をくすぐる絵本です。子どもがするこの仕草がかわいくて、大人も何度も読んであげたくなりますね。わらべうたのようにリズムに合わせて歌いながら読むとより一層楽しめる絵本です。

# ☆11・12月の活動の様子☆



11/24 (火)  
カレンダー作り



ママ、  
何作ってるの？

今回はリースを作りました。

おうちがまた賑やかになりますね♡



ここに  
貼ろうかな？

ママと一緒に絵具やのりを  
ペタペタ楽しかったね♪



11/27 (金)  
かわいい製作



12/5 (土)  
パパとおいでー



12/9 (水)  
ことばのじかん

先生にたくさん話を  
聞いてもらい、

ママ達も安心したようでした



家族みんなの手形を取って来年の  
干支の丑をアートしました☺



12月のミシンの日



私はお絵描き  
しているね

