



# あいこでしよ

平成30年12月号 発行 阿久根市子育て支援センター  
72-3939



## 自分のことは自分で☆できるかな？やってみよう♪

### ふくのたたみかた

- 1 ふくをゆかにおき、きれいにひろげる
- 2 おそでさん こんには かたほうのそでをたたむ
- 3 はんたいも こんには もうかたほうのそでもたたむ
- 4 はんぶんこ はんぶんこにたたむ
- 5 はんぶんこ また、はんぶんこにたたむ
- 6 きれいにたためたね!

### ズボンのたたみかた

- 1 ズボンをゆかにおき、きれいにひろげる
- 2 はんぶんこ りょうあしをあわせて、たてにはんぶんこにおる
- 3 はんぶんこ 2つにおってできあがり

### ベビーヨガ教室

～赤ちゃんサークルたまびよ～

赤ちゃん（およそ1歳まで）を対象にした子育てサークルでベビーヨガ教室を開催しました。赤ちゃんとのスキンシップを図りながら、セルフケアができるヨガは、日ごろあまり使われていない筋肉をほぐしたり、心身をリラックスさせたりする効果が期待できます。初めてヨガを体験する人がほとんどでした。赤ちゃんのお世話をしながら簡単にできる基本のヨガポーズを習得しました。



### 家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じるにつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

### おすすめ絵本

#### ないしょでんしゃ

作: 薫くみこ  
絵: かとうようこ  
出版社: ひさかたチャイルド



「もりのてつどう」は明日から冬休み。大掃除を終えた駅長さんはほっと一息。赤い電車の中でいつの間にか眠ってしまいました。すると「シーゴトン、ナイショ ナイショ」電車がゆっくり動き出しました。目を覚ました駅長さんはびっくり！なんと雪だるま君が運転しているのです。電車は、ないしょの駅へ…そこで待っていたのは…。楽しいファンタジー絵本。

#### あったまろう

作: 絵 もろはらじろう  
出版社: 鈴木出版



ぶるぶる寒い雪の中。うさぎさんが温泉を見つけた。わーい、あったまろう！でも、その温泉はさるさんの温泉。追い出されたうさぎさん、ぶるぶる寒い雪の中、あたたまることができるかな？

### アトピー性皮膚炎 冬場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

#### ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



### 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)が含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

朝晩の冷え込みに注意が必要です。子どもは暑がりでも布団からはみ出したりすることも多いようです。スリーパーを着せて寝るといっても多く、ある程度は寝相に関係なく防寒できそうですね。これからどんどん寒さが本格化していきそうです。体調管理に気を付けながら、あわただしく感じる12月を乗り切り、元気に新しい年を迎えたいですね。ところで、年越しそばに込められた意味をみなさま御存知ですか？諸説あるとは思いますが、ひとつは、年越しそばには、家族やたいせつな人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められている説があるそうです。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひ御家族でも楽しんでみてください。