



住所: 四條畷市雁屋北町6-21 電話: 072-877-5455 FAX: 072-877-7371
 時間: 8:45~17:15 相談専用電話: 072-877-1510

年末年始、お正月と言ったのに、もう2月がやってきました。早いですね。
 雪がちらつく日があったり、暖かい日があったり、気候の変化も心身にこたえる季節です。
 冷え性の私は、季節の中でも冬が一番苦手。子どもの頃から、手足にしもやけができたり、大人になっても手先が冷たくて辛いくらいです。
 今回はそんな寒い冬を乗り切るために、体を温める方法を調べてみました。一例ですが、紹介したいと思います。体を温める基本の入浴法は、ぬるま湯でゆったり。38~40℃のぬるめのお湯に10分以上、できれば30分程度つかりましょう。ゆったり入浴することで副交感神経が優位になり、リラクゼーション効果も深まります。さらに温まりたい人は、入浴前に軽い筋肉運動や入浴後にストレッチを行うと、良いみたいです。とは言え子育てをしていると、なかなかゆったりとお風呂に入ることができないかと思いますが、もし時間が取れた時は、試してみてください。

2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 のびのび④	4 ファミサポ 子育て交流会	5 わくわく④	6
7	8	9 BP①	10 のびのび⑤ ぴょんぴょん 申込開始	11 建国記念の日	12 わくわく⑤ すくすく 申込開始	13 当面の間、 お休み
14	15	16 BP② ぴょんぴょん 申込締切	17 ぴょんぴょん①	18 すくすく 申込締切	19 すくすく①	20
21	22	23 天皇誕生日	24 つどいの広場 子育てほけっと お休み	25 子育てほけっと in田原(予約制)	26 すくすく②	27 当面の間、 お休み
28						

※BPは、親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”。すくすく、のびのび、ぴょんぴょん、わくわくは、親子教室です。詳しくは広報・HPをご覧ください。

つどいの広場にて

つどいの広場でのほのぼのした様子をお伝えします。

◇いつも元気いっぱいAちゃん。
 あとを追いかけるお母さんの体力もすごいよね~
 といつも感心しています。先日のおやこ教室では
 Aちゃんがすごい集中力でおもちゃで遊んでいます。
 その横で、お母さんが「こんなことが出来るようになっ
 て…」と涙ぐんでおられました。それを見たスタッフも
 思わずジーン。Aちゃんの日々の成長は、お母さんや
 スタッフに喜びを与えてくれました。

◇遊びのおわりに大型絵本を読んだ時のこと。
 「はい、おしまい」と終わったとたん、赤ちゃん
 たちが一斉にスタッフめがけて這い這いしてきて
 くれました。目がけてきてくれたのは絵本の魅力?
 それともわたし?…(ないない)



活動報告

1/25(月)スマイルタイムで、『手形をとって
 絵馬を作ろう!』を午前午後と二部制でしました。

午前中は月齢が高いのもあったのか、わりと
 スムーズに取れた手形。午後は手をギュッと握り
 しめ『嫌~(≧◇≦)』の子が多く、スタジオOリO
 ぱりに(笑)『おててぱっ!ぱっ!うわ~ノ上手~♪』
 と声を掛け、あっけに取られている間に、お母さんが
 すきを見て手を広げペタッ(お母さんも上手~♡)。
 そんなこんなを乗り越え共同作業のもと、手形は
 無事、今年の干支・牛さんの形になり、完成!
 皆さんの願い事が叶いますように…♡

子育てほけっとのおもちゃで子どもたちを遊ばせな
 がら、お母さん同士でお話して交流されているの
 を見て微笑ましく思いつつ、そんな時間も大切だろうな
 とあらためて感じたスマイルタイム◎。
 笑顔あり、涙あり?の楽しいひと時を過ごしました。



※当面の間、第2・4土は閉館です

~すてっぷ★なわて 開館情報~

【つどいの広場なわて】
 時間 10:30~11:30 13:30~14:30
 ※当面、予約制(月~金)
 休み 毎月第4火、土日祝日、年末年始
 専用電話番号は、☎ 072-800-3623

【子育てほけっと】
 時間 10:30~15:30
 ※当面、予約制(月~金)
 休み 毎月第4火、土日祝日、年末年始
 ※【つどいの広場なわて】【子育てほけっと】の
 専用電話番号は、☎ 072-800-3623

【なわて・ファミリー・サポート・センター】
 時間 9:00~17:00
 (月~金)
 休み 土日祝日、年末年始
 専用電話番号は、☎ 072-877-5130

【つどいの広場おかやま】※当面、予約制
 時間 10:30~11:30 13:30~14:30(月~金)
 専用電話番号は、☎ 072-877-1234
 休み 毎月第4火、土日祝日、年末年始

