

令和4年度



フレイルームだより 12月

太田さくら認定子ども園子育て支援センター

早いもので今年も残すところあと1ヶ月となり、クリスマスソングやイルミネーションなど、あちらこちらでクリスマスの雰囲気を楽しめる季節となりましたね。年末年始は外出する機会も多く、生活のリズムが崩れやすくなりますので、体調を整えてすてきな新年をお迎えください。

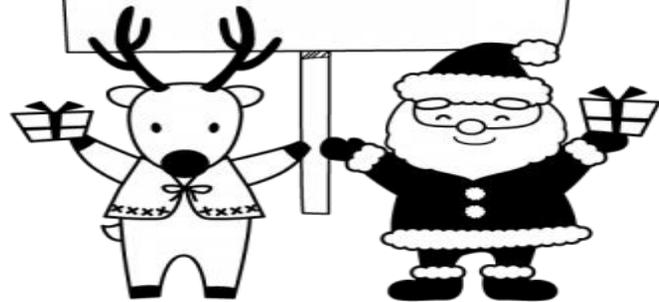
★今月の予定★

7日(水) もちつき大会(園児と合同)
 ※エプロン、三角巾、マスク、
 トレー(おぼん)、お箸、フォークを
 ご持参ください(親子共)

21日(水) クリスマス製作&クリスマス会
 身体測定

今月の歌

「あわてんぼうのサンタクロース」



12月の活動日は、園行事の都合により
7日と21日の2回とさせていただきます。
 年明けの初回活動日は、1月11日を予定しておりますので、
 来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

「あいうえお」で生活リズムを整えよう

生活リズムが乱れがちな年末年始ですが、
 家族みんなで規則正しい生活を心がけ、
 元気に過ごしましょう。

- 「あ」…朝ごはんを食べよう!
- 「い」…いい うんちをしよう!
- 「う」…うがい、手洗いをしよう!
- 「え」…笑顔であいさつをしよう!
- 「お」…起きる時間と寝る時間を守ろう!

冬至の食べ物

1年のうちに、日の出から日没までが最も短いのが『冬至』です。冬至には「ん」がつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。「だいこん」「にんじん」「れんこん」「うどん」「かぼちゃ(南瓜)」を食べて縁起を担ぎましょう!

※今年の冬至は、12月22日(木)です

