



## なかよし広場だより

令和8年 1月号

## 東員町子育て支援センター

東員町山田2013番地(ふれあいセンター2階)

TEL:0594-86-2876

FAX:0594-76-1566

メール:nakayosi@town.toin.lg.jp



## 1月の行事予定

利用時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00

※赤字は要予約イベントです。

※10:00~10:10、14:30~14:40に整理整頓の時間があります。

1	木	お休み(元旦)	16	金	
2	金	お休み	17	土	お休み マタニティ教室 パート②
3	土	お休み	18	日	お休み
4	日	お休み	19	月	
5	月	御用始め	20	火	
6	火		21	水	育児相談
7	水		22	木	
8	木		23	金	
9	金	マタニティ教室 パート①	24	土	お休み
10	土	土曜開放日	25	日	お休み
11	日	お休み	26	月	
12	月	お休み(成人の日)	27	火	親子ミニサロン(栄養士)
13	火	読み聞かせ(朗読ひばりの会)	28	水	
14	水	赤ちゃんサロン	29	木	
15	木	親子ミニサロン(ベビーヨガ)	30	金	
					31 土 お休み

## 七草粥で無病息災を願おう!

### 七草粥とは

昔の中国では1月7日(人日の節句)に7種の野菜や汁物を食べて健康を願う風習がありました。平安時代の日本には、15日に7種の穀類を粥にして食べる風習があり、この二つが合わさって七草粥を食べるようになったといわれています。現代の七草が使われるようになったのは鎌倉時代になってから。宮中や神社で行われていた「若菜摘み」という風習が融合し、七草粥を食べる文化が浸透していきました。江戸時代になると、幕府が人日の節句を1年間のイベントとして取り入れたことにより、1月7日に七草粥を食べる文化が確立されました。



【ごぎょう】  
意味：御形(仏様)の体  
効果：風邪予防・咳止め・痰きり  
喉の炎症

【せり】  
意味：競争に競り(セリ)勝つ  
効果：消化促進・あかぎれ予防  
体内の血液量を増やす

【なすな】  
意味：撫でて汚れを取り除く  
効果：解熱・利尿作用・止血作用  
むくみ・視力回復

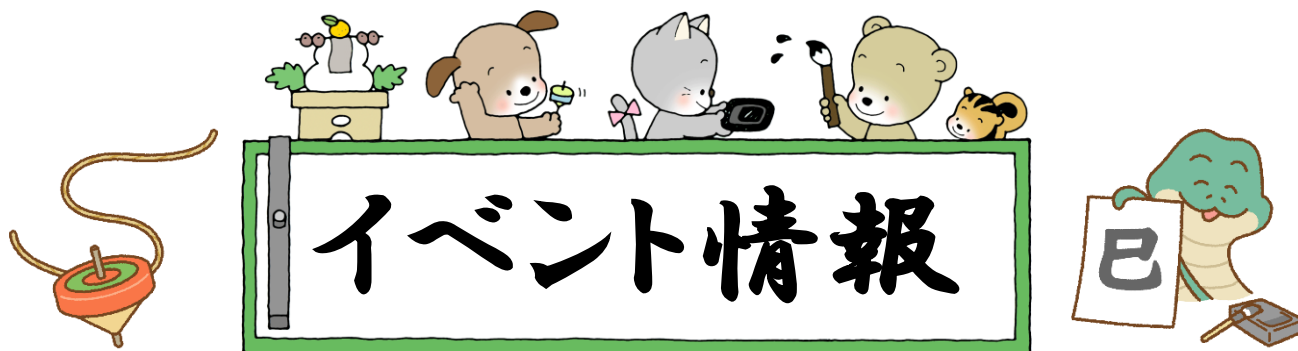
【はこべら】  
意味：反映がはびこる＝繁栄が広がる  
効果：鎮痛作用・利尿作用・止血作用  
歯周病の予防・胃炎の改善

【すすしろ】  
意味：汚れのない清白  
効果：消化を助け、風邪予防や美肌効果  
冷え性・二日酔い

【すすな】  
意味：神を呼び鈴(縁起物)  
効果：胃腸を整え、消化促進  
高血圧予防・しもやけ・そばかす

【ほとけのざ】  
意味：仏の安座(葉の形が仏様が座っている蓮の台座のように見えた為)  
効果：胃の健康・食欲増進・虫歯予防





## 土曜開放日

日にち: 1月10日(土)

時 間: 8:30~11:30

平日利用が難しいお父さん・お母さん・おじいちゃん・  
おばあちゃんもこの機会に遊びに来てください♪

## 「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ

日にち: 1月13日(火)

時 間: 10:00~10:15

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせです。

## 親子ミニサロン

### 「ベビーヨガと WARA リズム」

**要予約**

日にち: 1月15日(木)

時 間: 10:00~11:00

対 象: ハイハイまでのお子さん

定 員: 8組程度

服 装: 動きやすい服装

持ち物: 飲み物(水分補給用)、バスタオル

予約開始日: 12月5日(金)

スキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めます。  
親子で心も体もリフレッシュしましょう♪

## 親子ミニサロン

### 「遊び食べ・手づかみ食べについて聞いてみよう!」

**要予約**

日 時: 1月27日(火) 10:15~11:15

定 員: 10組程度

対象児: 令和5年4月2日~令和6年4月1日  
生まれのお子さん

持ち物: 試食ができます。お子さんに食べさせたい  
方は子ども用のスプーン、フォーク、飲み物、  
ウェットシートなど手を拭けるもの、  
気になる方は食事前エプロンを  
お持ちください。

予約開始日: 1月5日(月)

管理栄養士さんに遊び食べ・手づかみ食べを中心とした幼  
児食についてお話をさせていただきます。

後半は試食をしていただき、硬さや食感を体験してもらいま  
す。(試食はお子さんでも保護者でも可能です)

希望者は個別で食べ方・食べさせ方を見てもらい、相談する  
ことができます。

## 知っておこう

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスや  
ロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次  
感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い  
捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた  
消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚  
れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液  
をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、  
85℃以上の熱湯に1分間  
つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、  
アイロンをかけたりする  
と、熱に弱いノロウイル  
スは死滅しやすい。

