



じろんこ通信

社会福祉法人
ささやま福祉会
笠山保育園
045(381)7465



健康コラム

日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。
今年もあと一ヶ月を切りました。

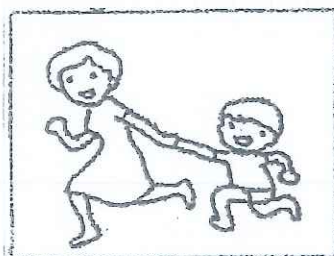
年末年始の準備で何かと忙しいですが、
家族で楽しい時間を過ごせるように、体調管理にお気をつけください。



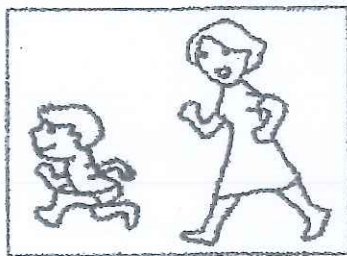
親子で一緒に
楽しもう!

身体を動かすことには意味がある!!

大人と一緒に身体を使って遊ぶことは、脳を刺激し意欲を育て感情を豊にします。
親子で楽しめる簡単なあそびをいくつか載せてみました。
ぜひ、参考にしてみてください。



手を繋いで走る



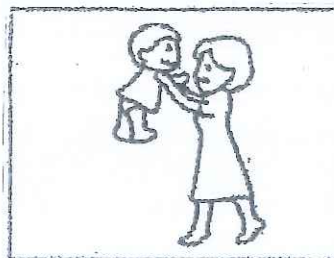
追いかけて



おんぶして走ったり、跳んだり



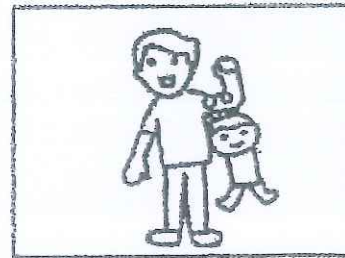
かたぐるま



たかい たかい



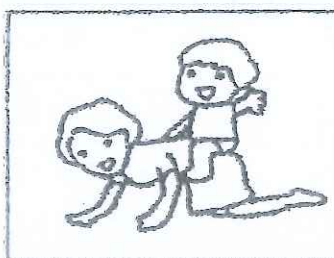
ひこうき



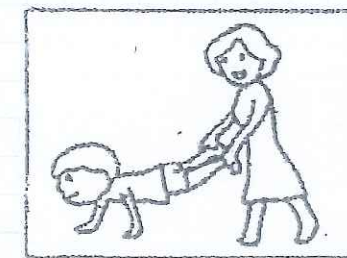
腕にぶら下がる



マットや布団の上でぐるぐる返し



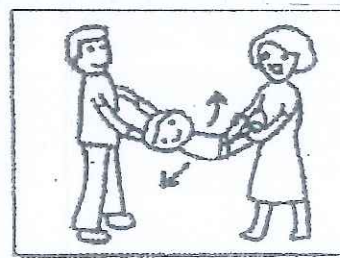
馬になって背に乗せる



手押し車



腕鉄棒



大人が手と足を持て、横に揺る

冬至の日には...
今年12月22日に冬至をおかえます。
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良いという、
由来があります。
かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが
含まれているので、ビタミン不足なこの時期には
ぴったりの食材です。
かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って
体をまかまかに温め、風邪を予防しましょう。
いつもと違うお風呂も気分が変わって
楽しいと思います。



ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。
たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは
粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に
多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、
白血球の働きを強化します。
また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには
抗酸化作用があります。
ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう!



お知らせ

- 12月21日(木)は、園のクリスマス会のため
園庭開放はお休みになります。
- 12月29日(金)~1月3日(水)まで休園です。
園庭開放は1月9日(火)からになります。

