

12月 えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

今年の秋は紅葉が美しく、くすのき園からも赤や黄色に色づいた木々が一面に見えてきれいですね。いよいよ師走になり、H30年も最後の月になりました。くすのき園のみんなも春夏秋冬を過ごしひとまわり大きくなったように感じます。今年の実りを来年につなげていきましょうね。

月	火	水	木	金
3	4 親子マッサージ	5 小児科診察	6	7
【保育活動】 クリスマスのじゅんぴをしよう				
10 わらべうた	11	12 小児科診察	13	14 整形診察
【保育活動】 ジングルベルがきこえるヨ				
17 寄付贈呈式 身体測定→	18 ST わらべうた	19 小児科診察	20 もちつき	21 整形診察 クリスマス会
【保育活動】 たのしいことがもりだくさん				
24 振替休日	25	26 小児科診察 親子マッサージ	27 見え方相談	28 整形診察
【保育活動】 もういくつねると…				
年末年始休み 12/29～1/3です。			12月22日は  です。	
【保育活動】				

1月の予定

わらべうた 15日、24日
ST 18日
見え方相談 23日
親子マッサージ 8日、21日
重松先生来園 28日



お知らせ

・親子マッサージが12/19→26日に変更になりました。
・誕生日会が決まりましたらお知らせします。
・12/25～1/7まで放課後等デイサービス対応のため職員が異動します。
・年末までに子どもさんたちが使っている椅子の掃除をよろしく願います。



“冬の寒さを食べ物で吹き飛ばそう”

11/7の立冬から2/4立春までの時期を「冬」と呼びます。冬は寒さから身を守って、次の季節に向けてエネルギーを貯める時なので、激しく汗をかく運動やダイエットは不向きな季節です。

冬は体が冷えることで内臓が冷えてしまい、暖かくしてもなかなか温まらないというサインがあらわれます。冷えによってぎゅーっと体に力が入り、肩こりや腹痛、頭痛、月経痛などがおこりやすくなります。冷えると痛んだり、悪化する時やチクチクと刺すような痛みがある時は寒さによる冷えからくるものといえます。

また、「腎」は寒さに弱い臓器なので冬に乱れやすくなります。腎は体の中を温めて働きやすくなり、水分代謝を調整したり、深い呼吸ができるのを助けている大切な臓器です。腎が冷えると、胃腸の働きが弱まったり、水分が体に滞ったり、反対にほてりを感じたりと言うサインがあらわれます。骨や歯が弱くなったり、白髪が増えたり、耳が詰まったようになるという老化のサインも腎の乱れの影響です。腎は「恐れ、驚き」の感情とも関係しているので、こわいことやびっくりすることは腎の乱れを招きます。冬にホラー映画を見るのはおすすめではないです。

<冬の寒さから身を守る食べ物>

- ・体の中から温める
：しょうが、ねぎ、大葉、大根、玉ねぎ、エビ、まぐろ、黒砂糖など
- ・腎の働きを助けて、体に潤いを補う
：枝豆、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、ブロッコリー、山芋、かぶ、栗、黒ごま、ぶどう、ブルーベリー、豚肉、卵、ブリ、チーズ、ヨーグルト、オイスターソースなど

体の中から温めるのと一緒に、首やお腹、足なども温めて、冬の寒さを乗り越えていきましょうね!!



おたんじょうびおめでとう

やまなか みれいさん
14日 6さい

今月の写真

おいも
ほったど～



かわいい
みのむし
できました

