



# えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

あけましておめでとうございます。今年亥年です。亥年には無病息災と言う意味があるそうです。皆さんが元気に過ごせ、平和な一年であることを願っています。くすのき園で沢山思い出ができるよう、一日一日を大切に、子ども達の笑顔があふれるようにしていきたいと思ひます。

## 1月の予定

月	火	水	木	金
	1 休園日	2 休園日	3 休園日	4 整形診察
7	8 親子マッサージ	9 小児科診察 災害訓練	10 誕生日会	11 整形診察
【保育活動】 新しい年、お正月遊びで始めましょう♪				
14 	15 わらべうた	16 小児科診察	17	18 整形診察 ST
【保育活動】 冬も楽しいね				
21 親子マッサージ 身体測定→	22	23 小児科休診 見え方相談	24 わらべうた	25 整形診察
【保育活動】 寒さに負けないぞ！				
28 重松先生来園	29	30 小児科診察	31	
【保育活動】 もうすぐ節分				

## 2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



アロマの香りでリラックス  
香りは嗅覚から直接脳に届いて様々な効果があります。お気に入りの香りを見つけてリラックスタイムをつくってはどうか。

くすのき園の親子マッサージでは、ラベンダー、スウィートオレンジを使っています。リラックス、抗菌、食欲増進などの効果があります。お母さんに優しくマッサージしてもらう事が一番の安心感をもたらします。

## 健康習慣でよい一年になりますように

- あ**さごはん 元気な一日スタートだ 
- け**が予防 運動前はストレッチ 
- ま**だ食べたい 甘いものはひかえめに 
- ひ**よくじはね いろんな食材バランスよく 
- て**あらいうがいでウイルスバイバイ 
- お**ふろにつかってリラックス 
- め**ざめをよくする はやねはやおき 
- て**とつくす 水分とってすっきりよ 
- と**う園、登校前 うんち週間気をつけて 
- う**んどうで からだも心も強くなる 
- ご**ざいます   

## 今月の写真

