

令和3年
1月号

あいあい通信



佐呂間町子育て支援センター TEL 2-1255

令和3年、新しい年が始まります。今年も「あいあい」は、みなさんのご利用をお待ちしています。あそびに来てくださいね。

これからは寒さも厳しくなります。バランスの良い食事やたっぷりの睡眠で元気に過ごしましょう！



『子育て自由相談』のお知らせ

今月は、管理栄養士が来所します。お子さんの食事や離乳食等の相談ができます。身長、体重の計測もできますので、どうぞご利用ください。『あいあい』は自由開放日になっています。計測・相談のない方も遊びに来てください。

●日時 1月14日(木) 10:00~11:30



『あいあいらんどのお知らせ

今年度最後の「あいあいらんど」は『雪中運動会』です。寒さに負けず、みんなで楽しみましょう！12日(火)までに申し込んでください。

あいあいらんどは、案内ハガキの送付はありません。申し込みは忘れずに！

※悪天候の場合は、中止になる場合があります。ご了承ください。

●日時：1月20日(水) 10:30~11:30

●場所：町営スキー場



『パパママたまご教室』のお知らせ

妊婦と0歳児の保護者対象に管理栄養士による「離乳食」のお話です。この機会にお話を聞いてみませんか？対象者には案内はがきを送付します。

申し込みは21日(木)までお願いします。

●日時：1月27日(水) 10:30~11:30



1月の事業予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦	2
3	4 休業	5 休業	6	7 自由開放	8 あそびの 広場 2歳~	9
10	11 成人の日	12 あそびの 広場 2歳~	13	14 子育て 自由相談	15 あそびの 広場 2歳~	16
17	18 あそびの 広場 0・1歳	19 あそびの 広場 2歳~	20 あいあいらんど 雪中運動会	21 自由開放	22 あそびの 広場 2歳~	23
24 31	25 あそびの 広場 0・1歳	26 あそびの 広場 2歳~	27 パパママ たまご 教室	28 自由開放	29 あそびの 広場 2歳~	30



おおきく
なあれ！

元気な体作りは良い生活リズムから

睡眠中には、脳や体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されるため、しっかり眠ることは小さな子どもにはとても大切です。また、からだも疲れを癒し、細胞の修復なども進みます。朝、健やかな体作りのために、睡眠を中心に生活リズムを整えると良いでしょう。

昼

毎朝決まった時間に起き、しっかり朝ご飯を食べることで、1日を元気にスタートし、活動的に過ごすことができます。

日中たくさんあそぶことで心も体も満たされます。

また、夜、寝つきやすくなって睡眠を深める効果が期待できます。

夜

寝る前は、眠りにつきやすくするために、絵本を読むなどして静かに過ごしましょう。絵本を一緒に読む時間が心の栄養になります。