



No.161

平成28年12月1日発行

日に日に気温が下がり、冬の訪れを感じる時期になりました。

かぜやインフルエンザなどが流行しはじめています。

家族みんなで元気にクリスマスやお正月を迎えるために
手洗いうがいを徹底し、外出の際はマスクを着用しましょう。



今月の子育てひろば

にじいろクラブ(加東市)

開催日時: 月1回、10:30-11:30

開催場所: やしろこどものいえ



ひろばアドバイザーに来ていただき、ミュージックケアを楽しみました。最初はちょっぴり緊張気味の子どもたちでしたが、音楽に合わせて新聞紙をちぎっていくうちに、どんどん表情が明るくなっていきました。ちぎった新聞紙を集めて放り投げたら、まるでシャワーのよう！普段はなかなかできないダイナミックな遊びに子どもたちは夢中です。新聞シャワーのあとは鈴とタオルを使ってストレッチをしたり、果物の形のマラカスやきれいな布を使っての音楽あそび。変わった楽器やおもちゃが出てくるたびに、子どもたちは目をキラキラさせて楽しんでいました。



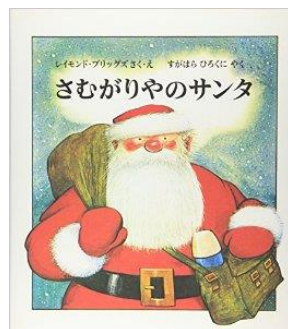
12月の絵本



お子さまと一緒に…

さむがいのサンタ

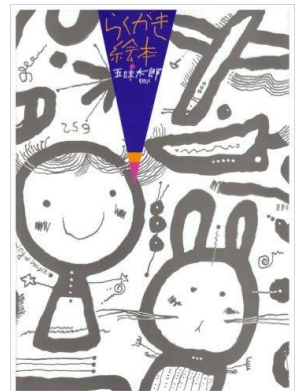
レイモンド・フリッグス 作・絵
すがはら ひろくに 訳
(福音館書店)



プレゼントにどうぞ

らくがき絵本 五味太郎 50%

五味太郎 作・絵
(フロンズ新社)



「やれやれ また クリスマスか！」
面倒くさそうに目を覚ましたのは、サンタクロース。寒さにグチをいい、煙突に文句をいいながらも子どもたちにプレゼントを配ります。南の島に憧れながら一日の仕事をおえると、お風呂にはいり、ビールを一杯飲んで、ごちそうを楽しみます。皮肉屋だけど実はやさしい、人間味あふれるサンタクロースを描いたクリスマスにぴったりの絵本です。

「らくがきこそが絵のはじまり」
五味太郎が、「らくがきワールド」へ読者をいざなうかきこみ式絵本。ぬり絵、ことば遊び、めいろ、お面、たっぷり368ページ！大人も子どもも夢中になれるらくがき絵本の第1弾。楽しみながらことばや数字、絵や字のかき方をおぼられます。ゲームやおもちゃもいいですが、時にはこんな絵本をプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。



正しい手洗い、していますか？



- 最も洗い残ししやすい部分
- やや洗い残ししやすい部分

ただ洗うだけでは、指先や爪の中、指の間、親指のまわりなど色のついた部分に洗い残しができてしまいます。



まず流水で汚れを洗い流し、せっけんをしっかり泡立ててから、①～⑧の順に洗います。指先やつめは手のひらに当てる、指の間は指を組んでよくこすり洗いしましょう。親指は手のひらで包んでねじりながら洗います。手首も忘れずていねいに。20秒以上流水で泡を流したら、清潔なタオルやペーパータオルで手を拭いて終了です。

純ココアでぽかぽか♪ 即席ホットココア

純ココアとは、カカオから脂肪分を除いたもの。調整ココアと違い添加物が入っていないため、カカオ本来の味が楽しめます。実は、保温効果はしょうが湯よりも優れており、冷え対策にも効果的！お子さまも飲みやすい甘めの即席ホットココアの作り方を紹介します。

材料（1人分）

- ・純ココア…小さじ山盛り3杯
- ・クリープ…ココアと同量が少し多め
- ・はちみつまたは砂糖…お好みの量

※クリープとはちみつの量は好みで調整してください。

- ①カップにココアとクリープを入れる
- ②お湯を少しずつ注ぎ、
溶け残りが出ないようによく混ぜる
- ③はちみつを入れてよく混ぜる
⇒完成♡



カンタン手作り濡れマスク

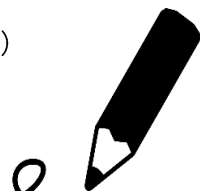
買うと高い濡れマスクですが、ガーゼマスクで作れます！洗って繰り返し使えるので経済的です。

〈用意するもの〉

- ・ガーゼマスク
- ・水
- ・アロマオイル（お好みで）

〈作り方〉

- ①マスクの上1/3を外側に折る
- ②折った部分を軽く水で濡らす
(水にアロマオイルを垂らしても◎)
- ③水が垂れないように固く絞る
- ④マスクを折ったまま、口だけを覆う



◎こんなアロマが効果的◎

風邪予防…ユーカリ、ティーツリー
のどの痛み…サンダルウッド、サイプレス
鼻づまり…マートル、ペパーミント

実は不織布のマスクでも作れます♡

- ①湿らせたガーゼを2枚のマスクで挟む
 - ②マスクの上1/3を外側に折り、
湿らせたガーゼを挟み込むもOK◎
- ※不織布マスクを直接濡らすのは避けてください