



# 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

## すまいる 2月号

平成 25 年 1 月末発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目 3 番地 3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やウイルスによる感染症の流行が懸念される時期ですね。ウイルスに負けないよう、食事、睡眠など毎日の生活リズムを整え、手洗いうがいをしっかり行い感染予防をしていきましょう。

大人も子どもも、元気にこの季節を乗り切りたいですね！

### 今月の予定

#### ●「おたのしみ会」 2月3日(月)

時間：10：30～11：00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：みんなで「豆まきごっこ」をして鬼をやっつけよう！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



#### ●「2月生まれのお誕生カード作り」

2月5日(水)6日(木)7日(金)

時間：9：30～10：30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：2月生まれのお友達。予約不要。

1 回目に行った  
幼児食です！今回  
はどんなごちそう  
かな。。

#### ●「食育講座 ～離乳食～」 2月20日(木)

時間：10：30～11：30 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：紫波町保健センター栄養士の佐々木絵里子さんを講師に迎え、  
離乳食の試食をしたりお話を聞いたりします！

対象：予約制。先着8組（2月13日（木）締め切り）。

概ね離乳食初期から後期までのお子さんとその保護者。

お家の方だけの参加も受け付けます。

来所または電話での申し込みとなります。



# 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

**冬のかぜによくある特徴**

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

# 節分

もともと節分は、年に4回ある季節の分かれ目のことです。冬から春に変わる節目である立春は、旧暦では1年の始まりだったため、その前日の節分はとくに大切にされてきました。近年では、その年の干支によって定められる最もよいとされる方角（恵方）を向いて太巻きを食べるのも恒例となっています。今年の恵方は東北東です。

しわっせでは、2月3日のおたのしみ会に「豆まきごっこ」をする予定です。どんな鬼がしわっせに遊びに来てくれるかな……。お楽しみに！

（ちなみに去年は、大人は笑い？、子どもは涙？がありました☺遊びに来てね！）

## しわっせからのおねがい

風邪や感染症が流行する時期です。みなさんが元気にしわっせで遊んで頂く為、以下のご協力をお願いします。

- ・微熱や咳、感染症（インフルエンザや嘔吐等）、または疑いのある場合は施設の利用は控えてください。
- ・既に罹ってしまった後でも、体内にウイルスが残っていることがあるので、十分に休養し、体力が戻ってから利用しましょう。
- ・予防の為、来所してすぐ手を洗い、消毒剤をつけてから遊びましょう。（手を洗えるお子さん）

しわっせでは玩具の消毒、プレイルームの掃除を毎日行っています。感染を未然に防げるよう、みなさんのご協力をお願いします。

## おやつレシピ

簡単でおいしいよ！

### ココアちゃんすこう

★材料（子ども4人分）

- 砂糖…30g（大さじ3強）
- サラダ油…30g（大さじ2と1/2）
- 小麦粉…50g（カップ1/2弱）
- ココア…20g（大さじ3強）

★作り方

- ①ボウルに砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、小麦粉、ココアを加えて混ぜる。
- ②まとまったら直径2cmほど、5~6cm幅くらいの棒状にして包丁で1cm幅に切り、切り口を上にして天板に並べる。または、しぼり袋に入れてしぼる。
- ③170℃のオーブンで15分程焼く。焼きたては柔らかいので、少し冷ましてから頂く。

しぼった形です。さくさくしておいしいよ！