



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27年1月発行



〒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、岩手はこれからが寒さの本番。。厳しい寒さが続きます。

風邪やインフルエンザの流行もまだまだ油断できませんね！うがいや手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の予定

■おたのしみ会 2月3日(火)

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：歌や手遊び、楽しいお話をします。

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。

去年の鬼はちょっと

怖かったね(笑)

今年はどうかな？



■2月生まれのお誕生カード作り 2月9日(月)10日(火)12日(木)

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。

■食育講座 離乳食 2月19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5組（2月12日（木）締め切り）

離乳食中期（7～8ヶ月）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。



ご家族でインフルエンザに罹っている方は、しわっせの利用を控えて頂くようお願いいたします。
感染拡大を防ぐ為にも、ご理解とご協力をお願い致します。

離乳食の食事は10分が目安

赤ちゃんが食事に集中できるのは長くて10分位です。だらだらと食べると、お腹にも負担がかかります。赤ちゃんは自分の「適量」を知っていますから、食べるのに飽きてあそび始めたら、お腹がいっぱいの証拠。すぐに食事を切りあげましょう。また、おやつは食事を補助するものなので、ほしがらないようなら無理に食べさせる必要はありません。



10分



節分



「福は～内！」「鬼は～外！」

寒い冬から春に変わる節目の節分。旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せる為の行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、魔を滅ぼす力があると考えられていた為だそうです。

炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。みんなで豆まきをして、福いっぱい春を迎えたいですね！

かんたんクッキー

バレンタインにいかがですか？

<材料>

- ♥バター 120g
(マーガリンでも代用できます)
- ♥小麦粉 200g
- ♥砂糖 70g
(甘みを抑えたい時は50g程)
- ♥卵黄 1個



<作り方>

- ① バターをレンジで20秒位加熱しよく混ぜ合わせる。
- ② ①に砂糖を加えよく混ぜ、次に卵黄も居れて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をふるいながら加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜる。
- ④ 粉っぽくなくなったら冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤ 型ぬきして、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
※手作りバターもお勧めです。料理関係のHPに載っていますよ！興味のある方は見てね！又はスタッフまで。

背すじぴん！で
元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



～ほっこりポエム～

あなたが生まれた日
空いっぱいの天使がうたった

今はこんなにしあわせ
生まれてきてよかった

晴佐久昌英「あなたに会えて」より

不安になったらさ
大丈夫、大丈夫、大丈夫って
三度唱えてみるんだよ。
そしたらほんとうに大丈夫になっちゃうんだから。



渥美 清(寅さん)

