



月	火	水	木	金	土
		1 こぶしひろば	2 こぶしひろば	3 こぶしひろば	4 センター開放
6 こぶしひろば	7 あかちゃんひろば	8 親子教室 (予約受付は三日間とも終了しました。)	9 親子教室	10 親子教室	11 センター開放
13 こぶしひろば	14 あかちゃんひろば	15 こぶしひろば	16 こぶしひろば	17 こぶしひろば	18 センター開放
20 こぶしひろば	21 あかちゃんひろば	22 こぶしひろば	23 こぶしひろば	24 こぶしひろば	25 センター開放
27 センター開放	28 センター開放	29 12/29~1/3	30	31	

<開催時間>♥こぶしひろば：10：00～11：30 ♥赤ちゃんひろば：10：00～11：00
 新型コロナ感染予防の為、人数制限をしながらひろばを開催しています。その為、電話予約をお願いいたします。「ひろば」は利用当日の朝9：00～9：30に、「センター開放」(月～土)は来所の前にお電話下さい。 ※ご不明な点につきましてはお気軽にお問い合わせください。

絵の具遊び

楽しいね!!

まあるく切った障子紙を
 絵の具の色水につけると、ジュワ～と染
 み込んでキレイな色に染まったよ!
 何枚も何枚も繰り返して、楽しみまし
 た。たくさんできた黄色やオレンジ
 の丸で何ができるかな～?
 お楽しみに♪



離乳食講座、
 幼児食講座がありました

佐藤正子先生

上唇ではうまく取り込めないから下唇にスプーンを当ててね。

にんじんカリカリしてる～。

おいしい♪



じゃがいもおいしい♪

これから離乳食を始めるお母さんも熱心にメモを取りながら聞いていました。



にんじんチップス
 作ってみてね

にんじんをピーラーで細く削り、ビニール袋に入れてほんの少し小麦粉をまぶします。あとは油で揚げれば出来上がり。塩味を付けるときはちょっとだけね。ごぼうやじゃがいも、さつまいもでも作れます。辛味をつけて大人のおつまみにもいいですね♪



にんじんに含まれるβカロテンは粘膜を強くする働きがあります。油と一緒に摂ることで吸収率UP!

<子どもの安全基地になろう>

子どもは不安やおそれといったマイナスな感情を感じたとき、お母さんにくっつくことで安心を感じることができます。悲しいとき、怖かったとき、痛かったとき、「安全基地」に一時的に避難して、気持ちを安定させることで力を取り戻し再び活動することができるのだそうです。つらいときも、嬉しいときも、お母さんがしっかりと受け止め、気持ちに寄り添うことが大切なんです。

保健師さんと話そう会



福島市保健師の儀藤厚子さん、島田悠さんをお呼びして、子育てについてみんなで話し合う会を開きました。

子育ての助けになる貴重なお話をたくさん教えていただきました。嬉しいことも、大変なことも、センターで気軽に話し合えたらいいなと思います。みんなで子育てしていきましょう!

お母さんたちがお話ししている間、仲良く遊んでたよ。

