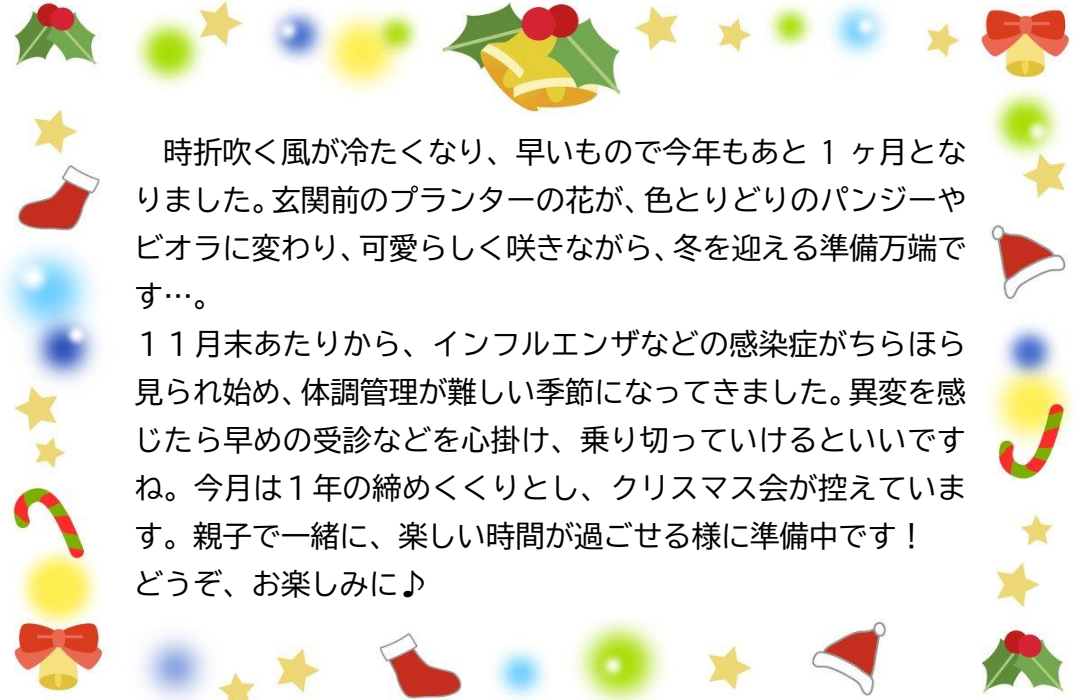


むつみだより

令和6年12月号 No.302
母子生活支援施設
仙台むつみ荘



時折吹く風が冷たくなり、早いもので今年もあと1ヶ月となりました。玄関前のプランターの花が、色とりどりのパンジーやビオラに変わり、可愛らしく咲きながら、冬を迎える準備万端です…。

11月末あたりから、インフルエンザなどの感染症がちらほら見られ始め、体調管理が難しい季節になってきました。異変を感じたら早めの受診などを心掛け、乗り切っていけるといいですね。今月は1年の締めくくりとし、クリスマス会が控えています。親子と一緒に、楽しい時間が過ごせる様に準備中です！
どうぞ、お楽しみに♪

芋煮会



食欲の秋、秋の味覚と言えば芋煮会ですね。今年は、久しぶりに子ども達と一緒に芋煮作りをしました。クッキング担当は幼児さんと中高生さんです。幼児さんは白菜ときのこちぎりを担当し、中高生さんは白菜・ごぼう・人参等の野菜切り、豆腐とこんにゃくちぎり、そしておにぎり作りまで手伝ってくれました。真剣な表情でとっても上手に作業でき、大きな鍋3つに食材を入れて出来上がりを待ちました。メニューは職員が焼いた炭火焼のさんま、芋煮、そして食べ比べできるよう2種類の新米おにぎり、箸休めにお漬物です。パクパクと勢いよくほおばったり、さんまの頭も食べた子もいたり、沢山おかわりしていました。これまでコロナの影響で集まっていたの会食は控えていましたが、今年から再開しました。みんなで集まって談笑しながら食事をするってとても幸せだなあと感じるひとときでした。



- わらべうた… 幼児世帯対象
- クリスマス会… 全世帯対象
- 衛生点検



冬至

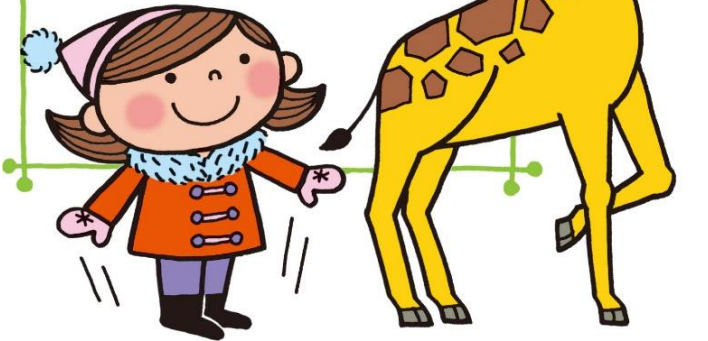
～12月21日～

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたり、ユズ湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時期、体を温めて風邪に負けない強い体作りができるといいですね。



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。



ひよこ遠足

秋のひよこ遠足は、大崎市にある『感覚ミュージアム』へ…。今回は体調不良による欠席が多く、4組の世帯でお出掛けして来ました。

創作楽器のコーナーが子ども達に大人気で、木や竹でできた楽器を叩くと、いろいろな音が出て、音色を楽しんでいました。順路に沿って進んで行くと、その先に暗闇が…。暗い所が苦手に進めない子も多かったですが、怖がらずにどんどん進んでいく姿もあり、大人の方が「ちょっと待って!」と焦る場面もありました。天気にも恵まれ、外の広場で走ったり、屋上に行ってみたりと思い思いに楽しめました。

次回はどこに行きましょうか? 幼児さんの遠足におすすめの場所があったら、教えてください♪