

ルンルンつうしん 12月号

支援センターご利用について

子育て支援センターは、子育て中のみなさんやOBの方がた、地域のみなさんが、いつでも気軽にご利用いただける居場所です。自由にゆっくりとお過ごしください。

今年も気持ち良くて風情を感じる秋の季節がアツという間に過ぎ日中は暖かい日もありますが、夜はかなり寒くなってきました。日本らしい四季がだんだんと二季になっているように感じます。みなさんはどうでしょうか！

12月はクリスマスや年末があります。お家で楽しい会を開かれると思いますが、センターでも楽しい企画や行事がありますので、お気軽に参加ください。

☆子どものおやつ☆

～土鍋で作るふくらぜんざい～

＜材料＞ 4～5人分

あずき……1カップ

水……2 1/2カップ

砂糖……1カップ強

塩……ひとつまみ もち……適宜

＜作り方＞

1 あずきはさっと洗ったら分量の水とともに土鍋に入れて火にかける。

2 沸騰したらふたをしてそのまま5分ほど煮て火を止める。

3 そのまま1時間くらい余熱で火を通す。ふたを開け、まだかたいようなら再び火にかける。

4 あずきが完全にやわらかくなったら、あずきだけを鍋に残し、煮汁は別にとっておく。

5 鍋に砂糖を加えて煮つめる。

6 4の煮汁で適当な濃さに薄め焼いたもちと共に器に盛ってできあがり。

《12月のルンルンカレンダー》

しほママの「年賀パネル」

12月16日(火) 10時～12時

写真と手形を組み合わせ、透け感のある作品が作れます。年末に向けて自分用や家族へのプレゼントに！◎事前予約は2日前まで参加費 400円(予約時にしほママのラインを伝えます)

人形劇を観にきて

12月25日(木) 10時開演

クリスマスに★「とらまる人形劇団」さんが『りょうたと鬼の子キバ』という公演をしてくれます。皆さん観にきてください。

☆保育園のホールで観劇です◎要予約

ヒーリングデー

12月15日(月) 10時～

・まどかママの『ネイルケア体験』爪の形を整え綺麗に！ハンド、フットどちらかは500円、両方は1,000円です。◎要予約4名
・あやのママの『アロマハンドタッチケア』エッセンシャルオイル！植物の力でリラックス！◎要予約20分～30分500円5名

令和7年12月1日

牛窓ルンビニ 子育て支援センター

＜牛窓ルンビニ保育園併設＞

お問い合わせ電話

090-1517-2310

Fax 0869-34-2218

住所 瀬戸内市牛窓町牛窓 4959-5

♡子育てをサポート♡

電話相談 来園相談

毎週月曜日～土曜日の

9:30～16:30

☆随時受け付けています。

園児、小学生、中学生等の相談も受け付けています

訪問相談

☆お宅まで伺います。

育児、子育てについて、気になること等

何でもご相談ください。

りなママの「月齢フォト」

12月17日(水)

クリスマス撮影会

クリスマスツリーやアイテムを使った撮影です。

テーブルフォトですが、お座りできない赤ちゃんでも参加可能です。

レンタル衣装(1着500円)

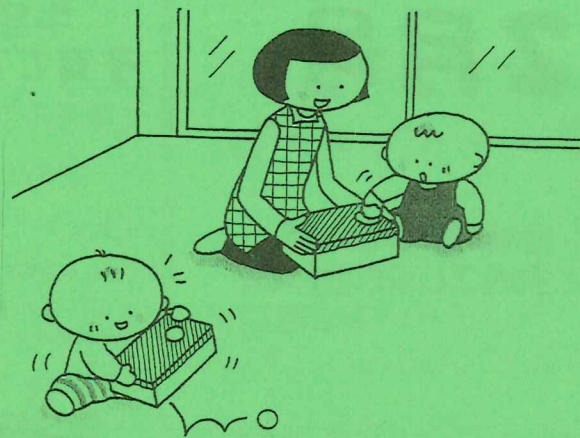
☆要予約9時半～14時まで

・30分おきに撮影です。

☆予約の際には希望時間をお知らせください。

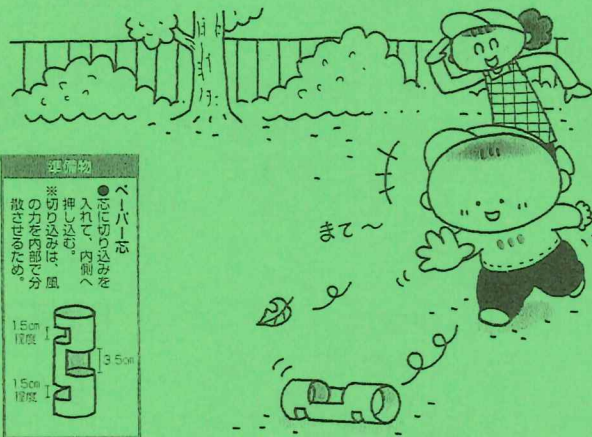
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
室内(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:00～14:00) 戸外(9:00～18:30)	～園庭開放～ 戸外(9:30～17:30)
1日 『マイルビー＆マニティーママ』 ゆうこさんの絵本とお話 赤ちゃんの玩具づくり	2日 ゆったりで～♡	3日 あやママの「楽しむ会」 いろんな出し物を観てね！ ◎要予約 10時半～	4日 絵本といっしょ (まどっこまんと)	5日 ルンルン体験 ゆったりで～♡	6日 園庭開放
8日 みんなのひろば (Xmasグッズ作り)	9日 ゆったりで～♡	10日 パパママの「クッキング」 (Xmas ローストチキン) ◎要予約 600円	11日 歌あそび 歌の先生達と歌や絵本の楽しい時 11時～	12日 ルンルン体験 ゆったりで～♡	13日 園庭開放
15日 ・ヒーリングデー ・消防車がやってくるよ！ 10時～ (要予約)	16日 しほママの 「年賀パネル」	17日 りなママの「月齢フォト」	18日 おおきくなったかな ～0歳から6歳さんの身体計測～	19日 ルンルン体験 ひろこママの 「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	20日 園庭開放
22日 クリスマス会 ◎要予約 25組まで 10時半～12時	23日 12月誕生日会◎要予約 「お正月飾り作り」 ◎要予約 10組まで	24日 あすかママとけんパパの 「クリスマスリミック」 ◎要予約 10組まで	25日 人形劇鑑賞	26日 ルンルン体験 不登校経験や発達障害の ある子どもの親子のひろば	27日 園庭開放
29日 お休み	30日 お休み	31日 今年もいろいろ お世話になりました			

ころころボール(0歳児)

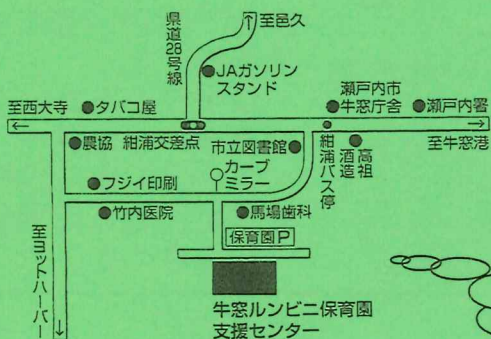


ボールを
転がして遊ぶ
ケースの中にボールを入れ、傾けながら
ボールを転がして遊びます。穴からボ
ールが落ちる楽しさを味わいましょう。

コロコロびゅーん(1歳児)



追いかけて遊ぶ
奥の強い戸外で、ペーパー芯を地面に置き、転がっていくのを追
いかけて遊びます。室内で行なう場合は、うすわで遊ぶとよいでしょう。



牛窓ルンビニ支援センターに
遊びに来てね

一時保育&ルンルン保育体験の案内

- 一時預かり保育は、お母さんや育児をしている方が、出産、職業訓練、冠婚葬祭、疾病、介護、看護、家庭内労働などで、育児ができない場合や、リフレッシュやお出かけの時などに、お子さんを保育園でお預かりする制度です。(2ヶ月～小学校就学前までのお子さんが対象、ただし、保育所・幼稚園・こども園の在園児は、利用できません) 1ヶ月に13日まで利用できます。[月曜日から土曜日間で、4時間まで(半日)の利用は0.5日として取り扱います] <4時間まで1,000円、4時間を超えて8時間まで2,000円>
 - ルンルン保育体験は、毎週金曜日午前中に保育園の生活を体験する日です。<利用料は1,000円>
- ☆上記いずれの保育を希望される方は、必ず前日の午前中までに予約をお願いします。

◎ 内容やご質問、お問い合わせは、Tel34-2309へ!

支援センター 090-1517-2310

保育園 0869-34-2309

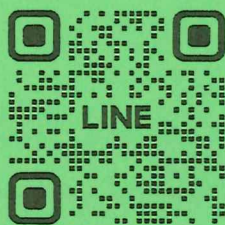
Fax 0869-34-2218

牛窓子育て支援センターの電話です。

ライン公式アカウントもできました。

友だち募集中!

♡予約はラインや電話で♡



♪いっぽんばしコチョコチョ♪

1 ♪ いっぽんばし



子どもの手のひら(または甲)を、人差し指でなでます。

2 ♪ コチョコチョ



手のひら(または甲)をくすぐります。

3 ♪ ばんそこはって



手の甲を軽く押さえて、ばんそうこうを貼るまわをします。

4 ♪ つねって



そのままだ手の甲をやさしくつねります。

5 ♪ なでて



手の甲をやさしくなでます。

6 ♪ ボン



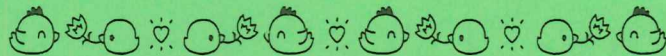
手のひらを「ボン」と軽くたたきます。



おおきくなったかな!

12月18日(木) 10時~12時

支援センターでは、毎月赤ちゃんからの身体計測(頭囲、胸囲、身長、体重)を行っています。職員と一緒にお子さんの成長を喜んだり、疑問や悩みを考えたりしています。計測を嫌がるお子さんは、他のお子さんの計測の様子を見たり、遊んだりしながら慣れた頃に測ります。支援センターは正確に測れる身長体重計を使っています。ママさん同士や先輩ママさんとの子育て情報交換の場にもなっていますので、ご利用が初めてという方もお気軽にお越し下さい。♪ルンルンお助け隊♪の先輩ママさんたちも手伝いに来てくれますよ!



♡すこやかに♡

冬至

冬至は二十四節気のひとつで、一年でいちばん昼が短く夜の長い日です。この日を境に、昼の時間が少しずつ長くなっていきます。冬至の日には、悪いものを祓う力があるといわれている柚子を浮かべた柚子湯に入り無病息災を願ったり、かぼちゃを食べて栄養補給をしたりしましょう。

冬至の食べ物

冬至の日には「ん」の付く物を食べると「運」がつくとも言われています。かぼちゃは南京(なんきん)ともいい「ん」が付くので、この日に食べられます。にんじん、れんこん、だいこんなども「運盛り」といって縁起担ぎの食べ物です。旬の野菜には「ん」が付く食べ物がたくさんあります。バランスよく取り入れて、風邪や感染症にかからないようにしたいですね。

冬の食中毒

冬に多いウイルス性の食中毒で、もっとも多いノロウイルスの原因食材は、カキ・アサリなどの二枚貝です。また、食品以外にも食器や人を経由して感染することもあります。手洗いうがい、食品の取り扱いなど「きれい」の心がけ!

