

ルンルンつうしん 2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。

寒さ厳しい日もあれば朝霜が降りていると日中は暖かくなることもあります。この冬は雪あそびやスキーを楽しんだ方もおられることと思います。まだこれから雪が降る日もあるので、小さいお子さんも氷や雪に触れる機会があれば、触れさせてあげてください。

今の時期は冬らしい遊びを戸外でも室内でもしっかり経験しながら楽しめると嬉しいですね。

☆ 子どものおやつ ☆

～ふんわりもち～

< 材料 >

さつまいも……100g
きな粉、砂糖…各適宜
もち……2個

< 作り方 >

- 1 さつまいもは皮つきのまま薄切りにしてひたひたの水とともに鍋に入れ、その上にもちをのせて、ふたをして火にかける。
 - 2 さつまいもに火が通り、もちがやわらかくなったら、ふたをずらして水を捨てる。
 - 3 めん棒でつきながら、もちとさつまいもを混ぜる。
 - 4 手に水をつけながら食べやすい大きさに丸め、好みできな粉と砂糖を混ぜたものをからめてできあがり。
- ・いもとお餅を混ぜ合わせるので、とてもやわらかくて、食べやすいですよ。

《 2月のルンルンカレンダー 》

赤ちゃん講座

2月24日(火) 3月2日(月) 10時～12時

2回を通して学ぶママやパパの講座です。乳幼児期から学童期、将来にわたって役立つ情報もいろいろあります。2人目以降のお子さんも参加ください。◎要予約 参加費300円(テキスト代)



おもちつき大会

2月13日(金) 10時半～

お正月しっかりと食べたお餅ですが、なぜかこの頃に食べるととても美味しいものです。お餅つきも希望の方はできますよ。◎要予約

ヒーリングデー

2月19日(木) 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
- ・あすかママの『福祉ネイル』マニキュアを塗ってくれますよ！◎要予約500円5名



令和8年2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」

2月27日(金) 28日(土)

ホワイトデー撮影会！

たくさんのチョコレートに囲まれた撮影会です。

赤や茶色のお洋服で参加してくださいね。

* 1500円/10枚納品

◎予約日時

☆27日9時半～13時

☆28日9時半～12時

・30分おきに撮影です。

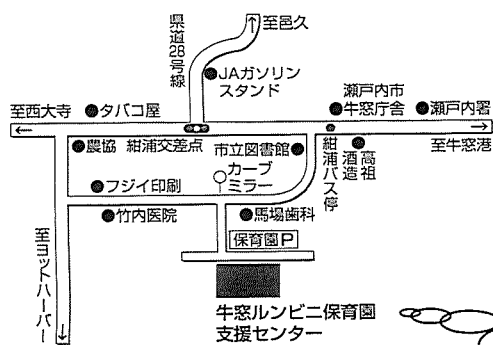
☆予約の際には希望の時間をお知らせください

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)
2日 みんなのひろば (おひな様を作しましょう) ◎要予約 10時～	3日 節分豆まき会 ◎要予約 10時～	4日 10時半～ スマイルビー&マタニティマター ゆうこさんの絵本とお話 赤ちゃんの玩具づくり	5日 ゆったりで～♡	6日 ルンルン体験 歌あそび 歌の先生達と歌や絵本の楽しい時 11時～	7日 園庭開放
9日 親子でクッキング (生チョコなめらかトリュフ) ◎要予約 700円 10時～	10日 えみちゃんのわらべ歌ビー・マッサージ ◎要予約 300円 10時半～	11日 建国記念の日 お休み	12日 ママのひろば (非認知能力とは) 絵本といっしょ (まどっこまんと) 10時半	13日 ルンルン体験 おもちつき大会	14日 園庭開放
16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～	17日 あすかママとけんパパの 「0歳からのリトミック」 ◎要予約 10時半～	18日 ゆったりで～♡	19日 ヒーリングデー 「不登校経験や発達障害のある子どもの親子のひろば」	20日 ルンルン体験 おおきくなったかな ～0歳から6歳さんの身体計測～	21日 園庭開放
23日 天皇誕生日 お休み	24日 赤ちゃん講座①	25日 2月誕生日会 ◎要予約 10時～	26日 ひろこママの 「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	27日 ルンルン体験 りなママの「月齢フォト」	28日 りなママの「月齢フォト」

... じゃあ
ふたを
しょうね

缶の横に玉を用意し、子どもが中に入れます。保育者は「いっぱいになった? ではふたをしようね」(おしまいの合図)と声をかけ、子どもが自分でふたをします。「もう一回しようか?」と聞き、うなずいたら中身を出して、繰り返しします。

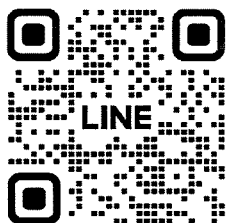
等間隔で玩具を置き、ベットのボルトをかぶせます
子どもに次々に開けていってもらいます。



牛窓ルンビニ支援センターに
遊びに来てね！

支援センター 090-1517-2310

♡予約はラインや電話で♡



1 ♪ むすんで



両手をグーにして上下に振ります

2 ♪ ひらいて



両手をバーにして振ります。

3 ♪ てをうって



手を4回たたきます。

4 ♪ むすんで



1と同様にします。

5 ♪ またひらいて



2と同様にします。

6 ♪ てをうって



3 と同様にします。

7 ♪ そのてを



両手を胸の前で合わせます。

8 ♪ うえに



両手を顔の上にあげます。

2月20日(金) 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♡

立春

冬至と春分の真ん中、節分の次の日が立春です。寒さが終わり、季節が春に移っていきます。旧暦では、1年の始まりの日でした。立春から立夏の前日までを春として、立春から春分の間に吹く強い風を春一番といいます。ジンチョウゲやウメなども咲き、春を感じさせてくれます。公園や散歩道などで春を探してみるのもいいですね。

3つの首

手首、首、足首の「3つの首」は、皮膚のすぐ下に、温まった血液を運ぶ血管が通っています。この3つの首を温めるだけでも、寒さ対策をすることができます。首の詰まった服を着ると、温まった空気を逃しません。手首の締まった服やレッグウォーマーなどもおすすめです。

魚の食べ方

魚は中骨に沿って中心に箸を入れ、上側から食べます。次に下半分を食べます。中骨と頭を取り、骨はお皿の左奥へ置きます。残った小骨を取り除きながら、頭側から尾に向かって（左から右に）食べます。魚をひっくり返したり、上と下を同時に食べたりするのはマナー違反だそうです。

