

# わいわいだより

## つるみ地区子育て支援プログラム

## 2月号

| 日   | 月  | 火   | 水                            | 木  | 金   | 土                               |
|---|--|---|------------------------------|----|---|---------------------------------|
|   |  |   |                              |    |  | 1<br>ベビーマッサージ<br>(鶴)10:00~11:30 |
|   | <b>会場表記</b> (保)YMCAつるみ保育園 TEL:500-5030<br>(鶴)鶴見中央地域ケアプラザ TEL:508-7800<br>(生)生麦地域ケアプラザ TEL:510-3411 |   |                              |    |   |                                 |
| 2   | 3<br>子育て支援者<br>(鶴)10:00~12:00<br>ベビーマッサージ<br>(生)10:00~12:00  | 4<br>園庭開放<br>(保)9:30~11:00                            | 5                            | 6  | 7<br>ベビータンス<br>(生)10:30~12:00   | 8                               |
| 9   | 10<br>子育て支援者<br>(鶴)10:00~12:00   | 11  | 12                           | 13 | 14<br>こどものアトリエ<br>(保)10:00~11:00<br>コミュニケーションサイン<br>(生)10:30~11:30                  | 15                              |
| 16  | 17<br>子育て支援者<br>(鶴)10:00~12:00   | 18<br>園庭開放<br>(保)9:30~11:00                           | 19<br>親子英語<br>(生)10:00~10:45 | 20 | 21<br>ベビーマッサージ<br>(生)10:00~12:00  | 22                              |
| 23  | 24   | 25<br>園庭開放<br>(保)9:30~11:00<br>英語遊び<br>(保)10:40~11:00 | 26                           | 27 | 28  | 29                              |
| お申し込み・お問い合わせ<br>各YMCAへお気軽にどうぞ♪<br>各会場の地図は裏面をご覧ください。 |  |   |                              |    |   |                                 |

### ◆YMCAつるみ保育園のイベント◆

#### ★園庭開放★

日 時：2月※4・18・25日(火) 9:30~11:00  
 ※4日は測定あり  
 対 象：未就園児親子 参加費：無料  
 内 容：園庭を開放しています ※雨天中止  
 ※保護者の方の付き添いをお願いします。



#### ★英語あそび★

日 時：2月25日(火)10:40~11:00  
 対 象：2~3歳の親子 参加費：無料  
 定 員：6組



#### ★こどものアトリエ★

日 時：2月14日(金)10:00~11:00  
 対 象：0~3歳児と保護者 参加費：無料  
 内 容：造形遊び 定 員：10組  
 講 師：照沼晃子 (関東学院大学教育学部人間発達学科教授)



### ◆鶴見中央地域ケアプラザのイベント◆

#### ★パパ&ママのベビーマッサージ★

日 時：2月1日(土)10:00~11:30  
 対 象：生後1か月~1歳までのお子さんと  
 パパ&ママ (どちらかお一人でも可)  
 参加費：無料  
 内 容：親子スキンシップ  
 持ち物：水分補給飲料・バスタオル・  
 紙おむつ・着替え  
 申込み：YMCAつるみ保育園



#### ★子育て支援者★

日 時：2月3・10・17日(月)10:00~12:00  
 対 象：未就園親子 参加費：無料  
 内 容：子どもの集まる身近な場所で子育ての  
 知識や経験を持つ支援者による相談



## ◆生麦地域ケアプラザのイベント◆

### ★ベビーマッサージ★

日 時：2月3日(月)21日(金)10:00～12:00  
 対 象：1ヵ月～1歳までの親子  
 参加費：200円  
 内 容：親子スキンシップ  
 持ち物：水分補給飲料・バスタオル  
 ※オイルが必要な方は各自ご持参ください



### ★コミュニケーションサイン★

日 時：2月14日(金)10:30～11:30  
 対 象：8ヵ月～おしゃべり前の親子  
 参加費：500円  
 内 容：おしゃべりがはじめる前のコミュニケーション



### ★親子英語★

日 時：2月19日(水)10:00～10:45  
 対 象：2～3歳の親子  
 参加費：500円  
 内 容：身近なテーマで楽しく英語に親しみます。



### ★ベビードانس★

日 時：2月7日(金)10:30～12:00  
 対 象：4ヵ月\*～2歳の親子\*首座り後  
 参加費：500円  
 内 容：寝かしつけに効果的なダンス  
 持ち物：水分補給飲料・体温計・だっこ紐



## ♪子育てランド♪ 免疫力をあげよう

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用などが大切ですが、ウイルスに対して自分の免疫力を高めることも大切です。風邪を予防する栄養素は、丈夫な体を作り、病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きをするたんぱく質で、主に肉や魚、卵、大豆などに多く含まれます。寒さからのストレスに効くのはビタミンCです。免疫力を高め、回復を早めてくれます。みかんやいちご、キウイ、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれます。

のどや鼻の粘膜を正常に保つ、ビタミンAも大切です。粘膜が弱くなると、風邪をひきやすくなります。チーズやレバー、人参、ほうれん草、かぼちゃに多く含まれます。

また、「笑う門には福来る」という言葉の通り、笑いは免疫力を上げる効果があるそうです。体の芯から温まる食事ですっかり栄養をとり、たくさん笑って元気に冬を乗り越えましょう。

(YMCA News 1月号より)



J・R・京急鶴見駅よりバス10分

### YMCAつるみ保育園

〒230-0031  
 鶴見区平安町2-28-1  
 ヨコハマアイランドガーデン内  
 ☎ 045-500-5030



J・R・京急鶴見駅より徒歩5分

### 鶴見中央地域ケアプラザ

〒230-0051  
 鶴見区鶴見中央1-23-26  
 ☎ 045-508-7800



京急生麦駅より徒歩5分

### 生麦地域ケアプラザ

〒230-0052  
 鶴見区生麦4-6-4  
 ☎ 045-510-3411