



〒037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂 27-1  
 中里こども園 子育て支援センター  
 (0173) 57-2057 (FAX.兼)



年が明けて新たな1年がスタートする1月。お子さんにとっても、保護者の皆さんにとっても幸多き1年でありますよう、お祈り申し上げます。

今年もママたちがホッとして安心して集えるよう、またお子さんと一緒に楽しいひと時を過ごせるよう、工夫した活動をしていきたいと思っていますので、たくさんの方のご参加、お待ちしております♪



### 支援センターってどんなところ？

支援センターは室内なので、お天気を気にせず、ママ同士交流しながら、お子さんと一緒に楽しい時間を過ごせる場所です！！

持ち物は、数回分のミルクなどの飲み物（麦茶を持ってきている方もいますよ♪）、オムツ、念のためのお着替えがあれば大丈夫です。

日にち	活動名	内容
17日(金)	ビバサークル	コースターづくり
21日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび
24日(金)	ビバサークル	のびのびあそび コースターづくり
28日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび お誕生会
31日(金)	ビバサークル	コースターづくり

参加申し込みは **公式 LINE** または **お電話** で **前日まで** お願いします。

**キャンセルは当日の9時まででOKです。**

公式 LINE はチャット（個別対応）もできるので、お問合せ、子育て相談にもご活用できます。是非友だち登録してみてください。



※14日(火)は園内研修のためお休みです。  
 今年は 17日(金) から活動開始の予定です。



### ビバサークル

～コースターづくり～

ママ同士おしゃべりをしながらオリジナルのコースターづくりを楽しみましょう！！  
 作り方は簡単♪ぜひ作ってみませんか？



### コアラくらぶ

ゆったりのにびり、好きなお遊びを楽しむ日です♪  
 お子さんの遊びを見守りながら、ママ同士会話を楽しむ中で、子育てあるあるで共感し合えたり、我が子の成長に気づけたり、リフレッシュになるかと思えます。

日頃の子育てや家事を頑張っているママたちの、束の間の癒しの場になれたらと思っています。どうぞ気軽にご参加くださいね!! また気軽に子育ての悩みもご相談くださいね♥

### これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め	× 避けたいもの
<b>リンゴのすりおろし</b> 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。 <b>おかゆ、おじや</b> 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。 <b>やわらかく煮た野菜スープ</b> 消化がよくなり、水分補給にもなります。	<b>柑橘類</b> 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。 <b>パン、バター、チーズなど</b> 脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。 <b>生野菜・繊維の多い野菜</b> 消化がよくなり、水分補給にもなります。

※症状が重い場合にリンゴのすりおろしを食べると逆効果になる場合もあるので、お気を付けください。



### 心配なうんちは 色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色で  
すると出ます  
野菜や水分が足  
りないみたい  
おなかの調子が  
よくないみたい

#### 白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を!