

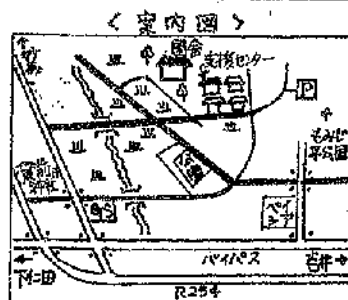
かしの木広場

富岡市地域子育て支援拠点事業・子育て通信2025年3月 NO.271

かしの木保育園
富岡市黒川 64
TEL63-4215
FAX67-1360

● 園庭肉放

8:30~12:30 (月~金)
名簿がありますので、2階の事務所に声を掛け下さい。



- ・初めての方園内見学希望の方
お電話下さい。
- ・駐車場は子育て専用⑨をご利用下さい。
- ・道路からの誘導は軽自動車と射車
して下さい。ユーズの置いてある
場所には射車しないで下さい。

（子育自談）

毎週 月 火 10:00 ~ 12:00 (他も随時可)
子育て中のママやパパに保育士や看護師が
相談に乗ります。気軽にお気軽に下さい。



3/4(R) バイオリン
（合奏）（独奏）の演奏会

平野愛佳ちゃんママの 平野広美さんがバカリンを弾いてくださいます。
 ピアノは岩松 優子さん(職員)、柳田 啓子さん(職員)が
 生のバカリン、ピアノの音も真逆で聞けます。 ♪ナニ
 親子で楽しむしもう。 在園児と一緒に聞きます。

10:30 12時お昼
10:00 12時お昼

3/7(金) ヲモギ摘み? ヲモギ団子作り (金) (勇) (静)

餅草と呼ばれる“ヨモギ”を知っているか！
 園の周りで 春一番の青葉のヨモギを見つけに
 行き来し、ヨモギを摘んで、米粉に混ぜ込み
 お団子を作り、春の味を楽しみやり、
 10:00にヨモギ猪汁に参席します。



3/19(水) 成長を祝おう
お楽しみ会

かしの木広場も節目の時期を迎えました。
広場で沢山遊びたかった子ども達、広場での思い出を振り取り
子ども達の成長を喜び合いました。



パンダをばら
 ますよ!
 あやっもお楽しみに!

おんがで楽しい時間を過ごしませう。
 記念の写真も撮らせろ。

21日(金).25日(火).26日(水)は
センターを開放して、資料。
ご利用下さい

あまたかきつけた。お庭に道は
来て下さう。動かしな。来て下。

お願ひ
マスの着用に つきましては、個人での判断にお任せ致します。おからの消毒
換気、換気口に配慮致します。センターは12:00を過ぎては預けません。
お庭遊び、砂遊びなど 午後の夕方の夕べに持参して下さい。

今年度 かの木広場の野目の3月になりました。
♪たんぽぽがらいた♪のうたをうたった、手あそびしたり、楽しかったね。
ひとつひとつの遊びが子ども達の中に実体験として
積み重ねられていれたと思います。



3 月予定

予の此道の首つ聲や、物事に真する
 向かい、費しつゝいるお前さんの
 聲に次第にやらい、染み広場の
 時間を作ふる事が出来た。
 一年間お前さんとごいれ

来年度もびん持出会の成功を期し、
びん持広場に格闘していく計画が立っている。

園庭南歌 (月~金) 8:30 ~ 19:30				
月	火	水	木	金
	ひよこ広場 9:30~12:30 0才~	たんぽぽ広場 9:30~12:30 1歳後~		たんぽぽ広場 9:30~12:30 1歳後~
3 園庭南歌	4 バイオリン (合同) ピアノの演奏会	5 <あそびう> あそび、うた、えんご 絵、製作、おしゃべり などなど	6 園庭南歌	7 3才ギョウ? 3才ギョウ作り (合同) (親子参加)
10 園庭南歌	11 園庭南歌	12 園庭南歌	13 園庭南歌	14 園庭南歌
17 園庭南歌	18 <あそびう> あそび、うた、えんごの遊び 絵、製作、おしゃべり などなど	19 成長を祝おう お祝い会 (合同) (親子参加)	20 春分の日	21 センター南歌 園庭南歌
24 園庭南歌	25 センター南歌 園庭南歌	26 センター南歌 園庭南歌	27 園庭南歌	28 園庭南歌
31 園庭南歌	・合同はどの年齢を対象の日です。 毎金曜日を休むが、今日は休みの日も利用できます。			

- ・ 合同はどの年齢が対象の日です。
- ・ 年齢を曜日を分けています。合同以外の日も利用できます。
- ・ ママモニターの方も気軽に参加して下さい。

からだづくりの基本

手づくりする

食べるものをはじめ、手間ひまかけて何かをつくることは、ここからからだの健康につながります。親子で共通のたのしみを見つかるのもいいでしょう。頭で考えるのではなく、からだを動かして。

ひとと触れ合う

ここからからだは呼吸し合っています。ストレスが腸内環境の状態を悪くすることもある、その逆もしかり。親子の触れ合いや友だちとあそぶことが大切。成長にはひとと交わることが必要です。

メリハリのある生活

食べる・寝る・あそぶを、時間を決めてメリハリをつけて営むといいでしょう。子どもには、基本の生活リズムの安定が欠かせません。安定すると、腸内環境や自律神経のバランスが整います。

外で土に触れる

外あそびや、家庭菜園などを通じて、土に触れる機会を増やしましょう。さまざまな微生物と触れることで、腸内細菌の種類も豊富になります。

適度に運動する

子どもにとって、とくに重要なのが外あそび。日光に当たって、適度に運動することで血流もよくなるので、冷えにも効果的。精神面でもリフレッシュできます。



小鮒ちふみさんの子ども養生通信

旬の野菜でからだを整える



今月の養生野菜は「菜の花」。
冬に溜め込んだ老廃物をしっかりと排出！
軽やかな心身で春を満喫しましょう。

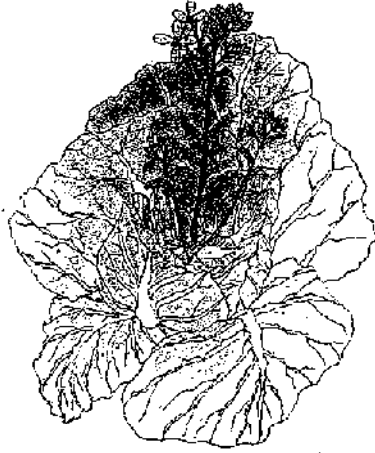
こぶな・ちふみ 福島県出身。25歳でがんを患い、胃のほとんどを切除。食をはじめ暮らし方と生き方を整えようと、養生法を学ぶ。現在も、自然に即した生活を続けており、がんの再発はない。夫婦で「こぶな農園」を営み、「台所担当」としてレシピ提供や養生法を伝えている。国際中医薬膳師。1児の母。「3月は野菜が少ないため、散歩しながら菜の花を摘んで、おなかに春を届けています」(小鮒さん) <http://kobuna-farm.com/>

不要なものをらせるからだに

野菜の芽が動き出し、太陽に向かって伸び始める3月。春の到来です。からだも貯蔵モードから目覚めるため、このタイミングで体内に蓄積した老廃物を出しておく。春とともに活発に動けるように。代謝のよい子どもは、大人に比べて老廃物を溜め込んではいませんが、不要なものをしっかりとらせるからだづくりが肝要です。おもな老廃物の排出ルートは、便、尿、汗。観察すると、体調の変化が一目瞭然です。また、3月は環境や生活の変化が訪れる時期。気候や気温も安定しないので、子どもは自律神経がみだれやすく、排出する力も低下することが。老廃物が体内に溜まると、血行が悪くなったり、下痢や便秘、吹き出ものといったトラブルを招きます。

そこで、食卓に取り入れてほしいのが、この季節に旬を迎えて、黄色い花で見た目にも春を知らせてくれる菜の花。子どもも食べやすいやさしい苦味の特徴で、「血」の巡りをよくし、体内に溜まった老廃物の排出を促します。春にフル稼働する「肝」の解毒もサポートします。また、菜の花は、大根などアブラナ科の野菜の花の総称です。どの野菜の菜の花でも効能は変わりませんが、味や苦味は異なります。食材としては、花が咲く前のもののほうが栄養価が高く、やわらかくておいしいですよ。

体が目覚める春がやってきました。
旬の野菜を食べ、春の陽を浴びて、体を
動かし、免疫力をあげていきましょう。



菜の花(アブラナ科アブラナ属)

【効能】

- からだに溜まった老廃物を排出する。
- 「血」の滞りをスムーズにする。
- 便秘、むくみ、のぼせ、めまい、できもの、くすみなど肌トラブルを改善する。

【こんなときに！】

便秘、風あれ、血行不良などが気になるときに。