



*利用時間(予約要)9:00~16:00(月~金)
 *受付時間(予約含)9:00~16:00(月~金)
 ☎076-411-5058(桜谷子育て支援センター)
 ※受付・問い合わせは時間内に直通の電話にて
 お願いします。

月	火	水	木	金	土	日
あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします						1 元日
2 年始休暇	3 年始休暇	4	5	6	7	8
9 成人の日	10 ベビーマッサージ (1/16)予約開始!	11 音楽リズム (1/19)予約開始! 交通指導	12 身体計測 体育指導(年長・中)	13 かるた会	14	15
16 ベビーマッサージ AM10:15~ 英語教室(年長)	17 初釜	18 ママケア&リズムあそび (1/25)予約開始!	19 音楽リズム AM10:00~	20	21	22
23 読み聞かせ (1/31)予約開始! 科学あそび(年中)	24 AM 電話相談のみ 卒園記念写真撮影	25 ママケア&リズムあそび AM10:00~ 避難訓練	26 身体計測 体育指導	27 誕生会	28	29
30	31 読み聞かせ AM10:15~10:45	◆点線上段…支援センター行事 下段…保育園行事 ★支援センターが休館の場合もあります。				



～お知らせ～ ※予約が必要です。

- ◆ベビーマッサージ…16日(月) 保育園保育教諭 岡本 佳子
時間…AM10:15~(1時間程度)
※生後6ヶ月未満のお子様に限らせていただきます。初めての方を優先させていただきますので、ご了承ください。
- ◆音楽リズム…19日(木) 富山県音楽療法研究会 緒方 薫 氏
時間…AM10:00~(1時間程度)
内容…先生のピアノに合わせて楽器を鳴らしたり、身体でリズムを感じたりして楽しい時間を過ごしましょう。
- ◆ママケア&リズムあそび…25日(水)
ハートビートライフ・オカ代表 大家 三穂 氏
時間…AM10:00~(1時間程度)
内容…親子で一緒に身体をリズムカルに動かしながら、リズム遊びを楽しみましょう。ママの骨盤エクササイズも、しっかり教えてもらえますよ!

**電話相談
お受けします!**
 「支援センターに遊びに行く
 時間は取れないけれど
 ちょっと聞いてみたいことが…」
 という時は、いつでもお気軽に
 かけてきてくださいね。
 受付時間は
 (9~12時・13~16時) です

【七草がゆ】
 春の七草の名前を知っていますか?
 1月7日に七草を入れたおかゆを食べると、1年間病気をしないとされています。
 七草がゆを食べて、元気に過ごしましょう。

**やけどをしたときの
応急ケア**

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどした場合は、むやみに脱がさず、衣服の上から冷やします。水ぶくれができたときは、つぶれないように保護します。冷やした後、病院で受診しましょう。

冬の健康

◆ノロウイルス・ロタウイルス
 *原因 いずれもウイルスによる胃腸炎です。
 *症状 激しい嘔吐・下痢・腹痛が起こり発熱を伴うこともあります。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。
 *対応 症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないように注意しましょう。