

。。*。*。*。* ピヨピヨ広場 *

12月3日のピヨピヨ広場は、4組の親子が参加しました。読み聞かせでは、手袋を使った手遊びやお話を真剣に見る姿や聞く姿、中にはつかまり立ちをしながら楽しむお子さんもいてとてもかわいらしかったです。その後は、歯科衛生士の千葉裕子さんからお口の機能についてのお話があり、よく噛んで食べることの大切さや子供の成長に合わせた食事のポイントなどをお聞きしました。これからも家族みんなでお口の健康を意識しケアをしながら、楽しい食生活のなかでお口の機能をどんどん育ててもらいたいと思います。



<今月の予定>

日 時 1月7日(水) 9:30~

内 容 身体測定、個別相談、絵本の読み聞かせ

『心と身体を育むベビーマッサージ』

(講師:菅原園子先生)



場 所 平泉町学習交流施設 エピカ だんらんコーナー他

持ち物 母子健康手帳、赤ちゃんに必要な物

(おむつ、ミルク、タオルなど)

バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、

普段使用している乳液などの保湿剤



●相談等については個別でも対応しています。希望される方は、子育て支援課(34-5548)へご連絡ください。

●変更や中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

ピヨピヨ広場

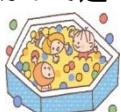
次回予定

2月4日(水)

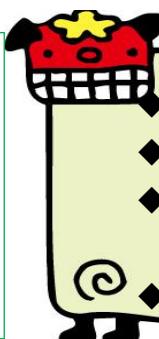


○ * 。* 。* 。* 。* ★平泉町福祉活動センター アピュイ★ ○ * 。* 。* 。* 。*

就学前から小学生くらいまでのお子様が遊べる遊戯室を常時開放し、町内外を問わず、予約なしで誰でも利用することができます。とても広い遊戯室にボールプールや滑り台を設置しており、絵本やおもちゃも自由につかって遊べますよ。館内は暖房完備しております。お気軽にご利用ください。



アピュイ★



場所 平泉町福祉活動センター アピュイ

◆開館時間 9:00~16:30

◆休館日 土日祝日

1月1日(木)~6日(火)・29日(木)

◆電話 46-5658

お風呂と
睡眠



温かいお風呂は、冬の楽しみの一つですね。しかし、湯冷めしないうちにと就寝前に入浴すると、かえって寝付きにくくなることがあるようです。入浴で体の芯まで温まつたら、体の温度が徐々に下がっていく、1~2時間後に布団に入るのがベストです。体温が下がっていくと同時に、眠りにつきやすくなります。また、41度以上のお湯は体を興奮させてしまう「交感神経」を刺激します。少しづめるめの38°C~40°Cに10~15分ほどゆっくり浸かることでリラックス効果のある「副交感神経」が優位になり、眠りの質が高まります。

