



ほほえみ 2月



春近しいえども、まだまだ寒い日が続きます。ひゅ〜っと通り抜けていく風は冷たいですが、ぽかぽかと照らしてくれる日だまりは、ほっこりと暖かく気持ちいいですね。春の足音が近づいてくるのを見つけるのも楽しいですね。

2月の予定

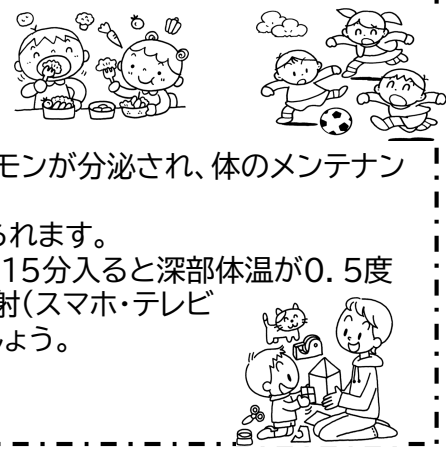


日	曜日	講座名	講座内容
2月 3日	土	土曜開放	午前(9:30~11:30) 午後(13:00~17:00)
2月 6日	火	異年齢児サロン (要予約)	サイコロトーク、避難訓練
2月13日	火	講座「バルシューレ」 (要予約)	乳幼児ボールあそび
2月15日	木	子育て相談	家庭相談支援員 村尾由子先生に来ていただきます (10:00~11:30)
2月27日	火	異年齢児サロン (要予約)	おひな様制作

★インフルエンザ・コロナなどの感染状況により、変更または中止する場合があります。
☆3月12日(火)今年度最後のおたのしみ会です。

最高の睡眠で睡眠負債を解消する！！

- 平日と休日の睡眠の差が90分以上長い人は睡眠負債の兆候がある。
 - 睡眠負債をため続けると様々な疾患を発症するリスクが高まる。
うつ病や不安障害、生活習慣病、認知症リスクを高める。
ゴールデンタイムは最初の90分、この睡眠の質をよくすれば成長ホルモンが分泌され、体のメンテナンスも順調に行われます。
 - 温度・湿度・照明などの外的要因や不安や緊張などの内的要因も挙げられます。
おすすめは体温と脳の2つのスイッチオフです。入浴、40度のお風呂に15分入ると深部体温が0.5度上がり、それ以降下がっていくため、入眠しやすくなります。又、光の照射(スマホ・テレビなど)は脳を刺激してしまうので避け、体内リズムを整えるようにしましょう。
 - 起きてすぐに太陽の光を浴びましょう。
- ☆睡眠時間をしっかり確保し、健康的な生活を送りましょう。



バルシューレとは・・・

ドイツ発祥、子どものためのボール運動です。
楽しくボールに触れながら、基礎運動能力・自発性・社会性を身につける事ができます。心と体が育つように様々な動きをとり入れ、楽しみながらできる活動です。

◆◆ 節分 ◆◆

- 節分の日に関年の数だけ豆を食べると、一年間無病息災で過ごせると言われています。
- 節分の日には、ヒイラギの小枝に焼いたイワシの頭を刺す風習があります。
- 節分の日のお食べ物として、「恵方巻き」と呼ばれる巻き寿司があります。
その年の吉方向を向きながら、福を巻いた巻き寿司を丸ごと1本かぶりつくという風習です。
今年の方角は、「東北東」です。

