



# おちあい・ほっと通信 ~1月号~

あけましておめでとうございます。『おちあい・ほっとサロン』は、2024年も笑い声のひびく楽しい一年になりますように、遊びの準備をしています。お部屋を暖かくして、職員一同お待ちしておりますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## おちあいほっとサロン 1月の予定

月(1・2歳の日)	火(0歳:赤ちゃんの日)	水(0~2歳の日)	木(0歳:赤ちゃんの日)	金(1・2歳の日)
※午前(9:15~12:00)の利用年齢で色分けしています。				
<b>1</b> 年始休所	<b>2</b> 年始休所	<b>3</b> 年始休所	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b> 成人の日	<b>9</b>	<b>10</b> ★ほっとちゃんタイム 「お正月遊びを楽しもう」 (対象:0~2歳) 10:15~11:15	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>15</b>	<b>16</b> ★育児講座 「子どもの歯のはなし」 (対象:0歳) 10:30~11:30	<b>17</b> ★育児講座 「親子でリトミック」 (対象:0歳) 10:30~11:30	<b>18</b> ★オンライン ほっとちゃんタイム (10:30~10:45)	<b>19</b>
<b>22</b> ●発達相談日 (10:30~11:30)	<b>23</b>	<b>24</b> ★育児講座 「音楽遊び」 (対象:1・2歳) 10:30~11:30	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> ●おはなし会 (10:00~10:30)		

- サロンは予約なしでご利用いただけます。午前(9:15~12:00)は年齢ごとに利用日が違いますのでご確認ください。
- 0歳:赤ちゃんの日, □ 1・2歳の日, □ 0~2歳の日(2歳はお誕生日を迎えて3歳の未就園児のお友達も含まれます)
- 午後(12:00~15:00)は、0歳~就学前のみなさん、ご利用いただけます。
- ★印は申込制です。1ヵ月前から申込みができます。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 印は自由来所での参加もできます。※詳しくはお問合せください。



### 行事への参加者募集中です♪

~1ヵ月前から申し込みできます~

#### ほっとちゃんタイム 2月「豆まきごっこ」

0歳さんは支援室内で楽しめる内容で、1・2歳さんは保育所の行事に参加する内容で企画しています。

ぜひご参加ください。

日時:2月1日(木)10:30~11:30 対象:0歳児  
2日(金)10:00~11:00 対象:1・2歳児  
定員:各6組

#### 食事講座<離乳食講座>

調理の実演の他、離乳食に関する悩みや疑問等、相談をお受けします。

日時:2月15日(木) 10:30~12:00  
定員:6組 対象:おおむね5か月~8か月  
講師:落合保育所栄養士

#### <体験保育のお知らせ>

保育所ってどんな風に生活しているのかな?どんな遊びをしているのかな?お子さんと同じ年齢のクラスに入り、親子と一緒に保育所の生活を体験してみませんか。

日時:2月8日(木)・2月14日(水) 9:45~11:00  
対象:令和2年4月~令和4年3月生まれのお子さん  
と保護者の方  
定員:1歳児,2歳児クラスに1組ずつ

#### 育児講座<絵本の世界を楽しもう>

絵本の読み聞かせから、ごっこ遊びへと展開して遊べます。どんな風な遊びになるかその時のお楽しみ♪

日時:2月7日(水)10:30~11:30  
定員:6組 対象:1・2歳  
講師:支援室担当職員

「おちあいほっとサロン」は、落合保育所地域子育て支援センターの支援室です。お子様と保護者の方に自由に遊んでいただけます。



今後も皆様に安心してご利用いただくために、アンケートを実施しております。来所の際にお声がけさせていただきますので、ご協力よろしくお祈いします。

## <12月の講座より>

### 〇12月6日～ベビーマッサージ

講師の川島かほる先生は、「ベビーマッサージはいろいろなやり方があるけれど、親子で触れ合うことを大切にしたい」と話し、普段の生活の中でできるものを教えてくれました。今回はオイルを使わずに、みなさんが知っている童謡に合わせてのマッサージ。親子で和やかな時間を過ごしました。



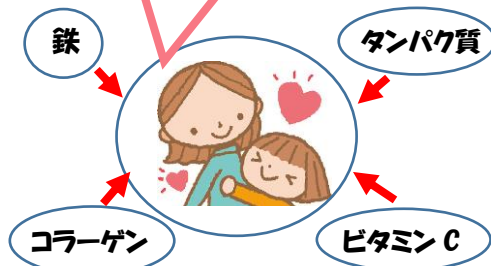
### 〇12月14日～こころとからだを育む栄養のおはなし～

落合保育所の栄養士による食事講座も人気の講座ですが、今回は栄養医学アドバイザーの板垣真喜先生に、保護者さんにもお子さんにも取り入れて欲しい栄養について、講話を頂きました。

特に、鉄不足が心身の不調を招くことを教えてくれました。ママ世代は1日に10.5mgの鉄が必要で、鉄不足は体中に酸素が行き渡らなくなります。頭痛や肩こりも鉄不足のサインです。子ども達世代では、記憶力や認識力の低下を招くなど、様々なことに影響があるそうです。

また、「お母さんが自分を大切にすることが家族を幸せにすることですよ、自分を後回しにせずしっかり食べてくださいね」「なによりも楽しく食べることで栄養が吸収されますよ」と子育て中のお母さんたちにエールを送ってくれました。

栄養をしっかりとり、  
心も体も元気いっぱい



月に1回、行っています♪ 予約はいりません!

### ★発達相談日★

西花苑たんぽぽホームの地域相談員さんが支援センターに来所して、お子さんの発達に関する相談を受けてくれます。

いつものように遊びながらなので、お子さんもリラックス。普段の様子を見てもらいながらお話ができます。特に相談がなくて遊びにいらした方も、お話することができますよ。

### ★おはなし会★

地域のボランティアさんのおひとり“あやこばあば”には、長年、おちあいほっとサロンに通っていただいています。

たくさんお持ちの絵本の中から「選書する時間が楽しい」とおっしゃって、子ども達に会うことを楽しみに来てくださっています。あたたかい読み聞かせの時間にぜひお越しください。

## 子育てに関する相談をお受けしています



電話での育児相談：子育ての悩みや不安をお気軽にご相談ください。

訪問相談：保育士がご家庭にお伺いして相談をお受けします。

オンライン相談：相談は無料ですが、利用の際は通信料が発生します。

電話またはメールで予約申し込みください。

相談受付専用電話：090-9531-4818

(受付 9:30~15:00)

メールアドレス：[ochiai-houmon@docomo.ne.jp](mailto:ochiai-houmon@docomo.ne.jp)



### 仙台市メール配信サービス



登録していただくと「地域子育て支援センター」の情報をメールで受け取れます。

★おちあいほっと通信は、仙台市のホームページでもご覧になれます。

### 【お問い合わせ】

受付時間：平日 9:00~16:30

落合保育所地域子育て支援センター  
仙台市青葉区落合 2-12-7

TEL/FAX 391-1525

