

# ここ♡すまいる通信 12月号

ここ♡すまいる◎ 観音寺 TEL 0875-25-2166

ここ♡すまいる◎ 大野原 TEL 0875-54-3055

ここ♡すまいる◎ 豊 浜 TEL 0875-52-5535

申込みや問い合わせは、利用する**ここ♡すまいる**◎まで。お気軽にお問い合わせください。

利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS   

観音寺市 HP は、こちらから 



1年の締めくくりの12月。振り返ると、お子さんの成長や環境の変化など、様々感じることもあると思います。

ここすまいるは、お子さんと一緒にゆったり遊べる部屋。楽しいことも気になることも、日常の思いを安心して話せる場です。

お子さんやご家族のこと、入園(所)・入学や進級に向けて、知りたいことや迷っていることなど、なんでも一緒に考えます。

### 利用について

年末年始12月28日(土)~1月5日(日)はお休みです。新年は6日(月)からスタート!

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人  
\*保護者の方だけでも利用できます。

日時 月曜日~金曜日 9時00分~11時30分  
14時00分~16時30分

☺ 電話での問い合わせや相談は、9時~17時いつでも受付けています。

### 就学前児童親子相談 (事前予約)

臨床心理士・公認心理師 **いりえ ひかる** 先生

ここすまいる大野原 12月11日(水)10時~12時

ここすまいる観音寺 12月23日(月)10時~12時

\* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

### 12月21日(土)は、冬至(とうじ) 昼の時間が一番短い日です。

 栄養たっぷりのカボチャを食べて、  
ユズ湯に入り、ほかほか元気に!

おしゃべりをしたり一緒に歌ったり...湯気はのどにもやさしく、免疫力アップです。☺

ユズはそのまま浮かべてね。果汁をしぼりすぎると、肌が痛くなります。赤ちゃんや肌が弱い方はユズを浮かべた洗面器をおいて、香りを楽しんでみてください。

ミカンの皮やレモン、他の柑橘類もよいですよ。

あたたかいね!  
いいにおい...



様々な感染症の流行が心配される時期です。これからも、感染予防や健康な心身づくりを心がけ、家族みんな元気に過ごしましょう。

体をしっかりと動かそう! 手洗い・うがい・消毒 きちんとねい! 外はよく履いて 防寒しよう!

掃除や片付けでも!

**薄着で元気!**

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず、元気に遊べますね。

**薄着であたかのコツ**

肌着を着る (綿100%がお勧め)

重ね着する (薄手の長そでシャツなど)

襟や袖で口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

### ここすまひろば みらい

9時30分~11時30分

ここすまいる観音寺 12月 5日(木)

ここすまいる大野原 12月 9日(月)

ここすまいる豊 浜 12月23日(月)

赤ちゃんから就学前のお子さん、どなたでも親子で参加できる遊び・交流の場です。時間内であれば、いつでも参加できます。

### 親子遊び・交流会 親子deここすまいる

今月は、ここすまいる観音寺でも実施します。

☆日時 12月16日(月) 15:30~16:30

場所 ここすまいる大野原(大野原子ども園 遊戯室)

対象 市内在住の3歳児親子

☆日時 12月18日(水) 15:30~16:30

場所 ここすまいる観音寺(観音寺子ども園 遊戯室)

対象 市内在住の2~5歳児親子

親子で触れ合う楽しい遊びがいっぱい!  
臨床心理士、作業療法士の方や子育て支援員と一緒に遊みましょう。

温かい気持ちで♡ 生活の様々な場面で、子どもたちにも大人の表情や声が伝わります。ことばの意味を知らない赤ちゃんもやさしく話しかけるとご機嫌! 大人との安心した時間の中で、ことばや人との関わり方を育てていきましょう。

☆○☆☆○



### 2024年から2025年へ

どうぞみなさま健康で、新しい年をお迎えください  
また来年!

