

# ぴーかぶー

## つうしん ①



つどいのひろば ぴーかぶー

〒569-1136 高槻市郡家新町6-16

TEL/FAX 072-682-0677

NPO法人 三島子ども文化ステーション

URL: <http://mishimakodomo.sakura.ne.jp/>

### 1月の予定

月・火・水・木・金 10:30~15:30

月	火	水	木	金	土	日
1 元旦	2 やすみ	3 やすみ	4	5	6 やすみ	7 やすみ
8 やすみ	9 ----- 名札作り	10	11	12 子育て講座 (離乳食講座)	13 やすみ	14 やすみ
15	16 ----- 手作りのじかん	17	18	19	20 やすみ	21 やすみ
22 お誕生会 おはなし会	23	24	25	26 ----- ハイハイ赤ちゃん	27 やすみ	28 やすみ
29	30 巡回相談	31 ----- とこちゃんの日	新年は1月4日(木)から始まります。今年もよろしくお祈りします。 2018年、世界中の子どもたちがしあわせでありますように。			

子育て講座

### 『離乳食講座』

1月12日(金) 10時45分~11時45分

離乳食期全般の流れやポイントなどを教えていただきます。これから離乳食を始める赤ちゃんもどうぞ離乳食の悩みや疑問を解消してください。

☆講師 高槻市栄養士会 生野敦美さん

☆~1才半頃までの親子15組 **要予約**

世代間交流

### 『手作りのじかん』

1月16日(火) 13時30分~14時30分

お手製のおもちゃで親子の時間をより楽しく!! 手作りおもちゃ第5弾。今月は『〇〇ちゃんの絵本』です。子どもの好きなものでオリジナル絵本を作りましょう。

☆親子8組 **要予約**

☆材料費 100円

### 1月のお誕生会とおはなし会

22日(月) 11時~

1月生まれのおともだち ☆要予約

☆おはなし 樫田ひろみさん  
(おはなし会は予約いりません)

お誕生日のお友だちをみんなで祝いします  
お誕生会のあとはひろさんのおはなし会を楽しみましょう!

1/30(火) 10:30~12:00

巡回相談日

臨床心理士さんが来てくださいます。お子さんの発達や育児の事など気軽に相談できます  
予約はいりません

1月は第5週火曜日です。

♪てんやの おもち♪

てんやの おもち  
やらかい おもち  
あんこ ちよいと  
ふんで しかられた

### 『名札づくり』

1月9日(火)  
13:30~14:30

短時間で簡単にかわいい名札が出来上がります

☆材料費100円

☆親子3組 **要予約**

26日(金)  
13:30~15:30

『ハイハイ  
赤ちゃんの日』

情報交換や子育てのあれこれをみんなでおしゃべりしていきます。(原則 毎月28日) 身長体重測定もしています。ねんねの赤ちゃんもどうぞ

31日(水)  
10:30~12:00

『とこちゃんの日』

2歳半ころからの子どもたちあつまれ!  
みんなで遊ぼう  
(原則 最終開所日)

# 2月の予定

日時、内容が変更になる場合があります。申込は講座の1ヶ月前から受け付けます。

子育て講座	親と子の足からの健康	2/8 (木) 10:45~11:45 親子20組 要予約 上級シューフィッター 大持進一さん	人の体を支える土台となる足の仕組みや成長のしかたを学びましょう。子どもの為にも大人の足の健康にも役立つお話です。
世代間交流	手作りの時間	2/20(火) 13:30~ 親子8組 要予約 材料費 未定	毎月地域の方と交流しながら手作りなどを楽しています。気軽に参加してください。2月の内容は2月号でお知らせします。

## あそびのひろば

時間 10:30~11:30 予約はいりません。直接会場におこしてください

第1土曜日  
**芥川小学校**  
  
1月やすみ  
2月3日(土)  
3月3日(土)

第2月曜日  
**川西コミュニティセンター**  
  
1月15日(月)  
(\*第3月曜日)  
2月5日(月)  
(\*第1木曜日)  
3月12日(月)

第3木曜日  
**紫町公園**  
※雨天中止  
  
1月18日(木)  
2月15日(木)  
3月8日(木)  
(\*第2木曜日)

第4金曜日  
**真上公民館**  
  
1月26日(金)  
2月23日(金)  
3月23日(金)

### ピーかぶーの一日

- 10:30 朝のはじまり
- 11:50 おかたづけ・わらべ歌と絵本
- 12:00 ~ランチタイム~
- 13:00 お昼からのスタート
- 15:20 おかたづけ・わらべ歌と絵本
- 15:30 おしまい

いつからでも出入り自由です。ランチタイムはみんなで一緒にいただきます  
月曜~金曜の 10:30~15:30  
(土、日、祝日、年末年始 お休み)  
※駐車スペースはありません。



## 一時預かり こりすのへや

※ 0歳~就学前を対象に一時預かりをしています  
預かり時間 月曜日~金曜日(土日祝日は休み)  
10:00~16:00  
利用料金 1時間 600円

「どうぞのおいす」窓口・電話 申し込み (2ヶ月前~2日前)  
※ 事前に登録手続きをお願いします。ピーかぶーでも登録できます。



《 問い合わせ 申込み 》  
NPO法人 三島子ども文化ステーション  
・一時預かり こりすのへや  
・つどいのひろば どうぞのおいす

高槻市芥川町2丁目11-11 TEL・FAX 072-685-2224

## スタッフより ひとつと、ふたこと...

### ~体は食べ物でつくられる~冬の養生編

あらためまして、スタッフの大ハ木です。  
今から10年以上前になりますが、次男のアトピーと喘息をきっかけに、体質改善のため『食』に興味を持ちました。元々、料理は大の苦手…今でも…ですが(汗)食を整えることで次男の体質が変わっていくのを目の当たりにし、食の大切さを痛感しました。そして今夏、50の手習い(笑)で国際中医薬膳管理師の資格を取得しました。  
“薬膳”というと小難しいイメージがありますが、大切なことは薬膳料理を作るのではなく、薬膳の知恵を普段の料理に取り入れ、長く続ける事だと感じています。人の細胞は3ヶ月でほぼ入れ替わると言われていますので、今日の食べ物は3ヶ月後の私達の体をつくってくれます。

季節に合った過ごし方をし、季節の食材を摂り入れ、体質や体調に合わせて食材を選ぶ。  
今の季節なら…睡眠時間をしっかり取り、首、手首、足首を温める(腹巻も良いですよ)、汗を大量にかく運動は避ける。

体を温める食材…例えばニラやネギ、生姜、味噌や甘酒と言った発酵食。鶏肉や羊肉、鮭やエビ…等。

また、冬は『腎』の働きが盛んになる時期でもあります。腎は、生きるエネルギーの源! お子さんの成長にとっても大切な臓器です!  
是非“黒い食材”(黒すりゴマ、ひじき、海苔、黒豆、黒砂糖等)を積極的に摂り入れてください。そして、乾燥の季節でもありますので、トロトロした食材で咳が出ている時などは養生してあげてください。



### 『長イモと玉子のトロトロ汁』

- ①長イモをすりおろす。
- ②和風だし汁に酒、しょうゆ、塩で調味し、溶き玉子を回し入れ、火を弱めて①を加え、さっと混ぜる。
- ③あればネギや三つ葉を散らして出来上がり。  
※具に豆腐やキノコ類を入れても美味しいです。