



## 乳がん予防啓発講座



なでしこの会所属の矢野川史子さんが乳がんから身を守るために、できることを教えてくれました。それは、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）です。

1. 自分の正常な乳房の状態を知る。
2. 気をつけなければいけない乳房の変化を知る。
3. 乳房の変化を自覚したらすぐ専門医へ行く。
4. 40歳になったら、2年に1回マンモグラフィによる乳がん検診を受ける。



お風呂の時に自分の体を見たり、石鹸をつけて自分の指で触ってみて、変化に気づいてほしいです。



## 離乳食講座

育児相談や乳児健診でお会いしている栄養士の和泉美紀さんと一緒に、見本模型を使って赤ちゃんの成長に合わせた離乳食の進め方や子どもの食事の作り方の工夫や固さや大きさについて皆で一緒に考え合いました。実際に離乳食が進んでくると、聞いてみたいことや気になる事が出てきます。皆で、見本模型を見直しながら、アドバイスをいただきました。和泉さんは、毎月1回びよびよクラブ育児相談に来ていますので、離乳食について何かありましたら、ご相談ください。



### 参加者の声

- ・聞きたいことが聞けました。
- ・楽しみながら作りたいです。
- ・見本を見せてもらえてよかったです。
- ・いろいろ質問ができました。



○食べる時の子どもの足はぶらぶらさせず、床につけている。テーブルは、ひじがつく高さです。

(集中力がつきます)

○食べさせるときは、舌の手前の方に食べ物をのせ、口を自分で閉じられるようにします。

○食べた後機嫌が良ければ、よく食べている証拠です。

また、大人と一緒に食べる時間を持ちましょう。食べたい意欲につながります。

○子どもが口から食べ物を出す時は、まだ固いかもしれません。様子を見ながら、ゆっくり進めましょう。





# クリスマス会

次はみんなの  
お家に行くよ！

会いたかったよ！



どんぐりっこに、サンタクロースがやってきた！

いちに～  
さんた！



初めてサンタさんに会って  
子どもたちはびっくりしました！

愉快で元気な  
サンタさん！！

## サンタさんに聞いてみよう！

1. どこからきましたか？
2. 好きな食べ物は何かですか？
3. 普段は何をしてるの？
4. プレゼントを作るのは大変じゃない？

★答えは次のページの下を  
見てね！

手袋遊びに  
クリスマスの  
絵本に  
ハンドベル♪



サンタさんは子どもが大好き！  
ハイ！ポーズ！

いっぱい抱っこもしてくれました。



おばあちゃんも  
サンタさんに会いたかった！

みんな～！サンタさんに会えてよかったね！







# 12月の誕生日会



お誕生日おめでとうございます。



今月は、のはらうさぎの皆さんが来てくれ、楽しいパネルシアターやお話をしました。

次回1月18日の誕生日会はねずみくんのゆきだるま(ペープサート)です。みんなは、ねずみくんの絵本を読んだことがあるかな？お楽しみに！



お正月飾りをつくりませんか？



今年も楽しかったですね！  
来年も一緒に遊びましょう！

**良いお年を！**



新年は、令和6年1月4日から始まります。

これからも、ご利用  
よろしくお願いたします。  
皆様のご来所をお待ちしております。  
遊びに来てくださいね！

- クリスマス会のクイズ 答え
- 1、みさきランド
  - 2、宮村ストアの焼きそば弁当とピアッツアのシーフードスパゲティ
  - 3、プレゼントを準備しています。
  - 4、かわいい子どもたちの為なら大丈夫です！



## 1月のお楽しみ活動

### 4日(木) おめでとう会・『土佐凧をつくりませんか?』

新年をお祝いするおめでとう会を行います。そして、子どもたちの成長を願って、高知県に伝わる凧を作りませんか?凧上げしたり、飾ったりできますよ!

### 11日(木)『魚のさばき方教室』 漁業指導所・漁業士会の皆さん

毎回大好評の魚の料理教室で、今回は、魚のさばき方を教えてくれます。実際に試していくうちに、魚のさばき方はうまくなります。

ぜひ、習ってみませんか?

場所：中央公民館 2 階 (調理室)

時間：10 時～開始

☆エプロン・ハンドタオル～・飲み物

おんぶ・抱っこひも等を持ってきてね!

♥ 休憩や授乳ができるように、和室をお借りしています。

釣りたての魚を持って行くからね!  
待ちよってよ!

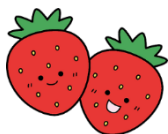


### 12日(金) ぴよぴよクラブ『初めてのかぎ針編み』

可愛いイチゴのエコたわしを編んでみませんか?

基本のくさり編みと長編みを練習しましょう。

その日に完成しなくても大丈夫です。ゆっくり自分のペースで編んでみてください。形ができると楽しいです。これで、食器もピカピカです!!



### 25日(木)『鬼のでんでん太鼓を作りませんか?』

からんからんと可愛い音がするでんでん太鼓です。生活の中で出てくる素材をリサイクルして、おもちゃにしてみましょ!可愛い鬼の顔と、おふくさんがポイントです。子どもたちが喜んでくれるとよいですね!



### ♥ 18日(木) 誕生日会【ペープサート】

皆で1月生まれの子どものお祝いをしませんか?

今月は絵本シリーズで人気のある【ねずみくんとゆきだるま】です!お楽しみに!

### ♥ 24日(水) 下ノ加江どんぐりっこ【手回しこまを作りませんか?】

皆でお正月遊び(かるたやこまなど)をしながら、わいわい遊びましょう。

くるくる回る手回しゴマは子どもたちが良く試すと思います。

### ♥ 22日(月) おでかけ広場【お正月遊び】 三崎浦区長場に遊びに来てね!

### ♥ 26日(金) カフェタイム・・・ほっと一息、お茶しませんか?



## ～お茶会へのご案内～

2月8日(木)は、お茶会を行います。

優しいお茶菓子に、抹茶を頂くと、きっと心が安らぎますよ。お待ちしております。(無料です。)

★お茶菓子の準備がありますので 予約受付中

