

さくらんぼ つうしん

令和7年 1月号



石鎚連峰に雪がかかり、冬の装いになりました。出勤途中、石鎚山がきれいに見えるところがあり、毎日違った顔を見せてくれる石鎚山に癒され、一日が始まります。今から厳しい冬が来ると、四国山系の山々に積もる雪景色で寒さを実感するようになります。

暖冬とはいえ、寒さ対策、感染症対策をして、元気に冬を過ごせるようにしたいです。



1月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂は1月生まれの子の誕生日祝いをします。

1月	月	火	水	木	金
	さくらんぼルーム等の申し込み受付は 12月10日(月)～ 電話での申し込みは、 13:00～		1 元旦	2 年始休み	3 年始休み
さくらんぼ ルーム① 9:30～12:00	6 	7 中川公民館	8 丹原公民館 こっころ♡	9 田野公民館	10 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30～12:00	13 成人の日	14 中川公民館 🎂	15 丹原公民館 こっころ♡ 🎂	16 田野公民館 🎂	17 徳田公民館 🎂
みんな! あつまれ! 10:00～11:30	20 西山学園 (園庭で遊ぼう)	21 丹原保育所 (園庭で遊ぼう)	22 中川さくら保育園 (園庭で遊ぼう)	23 田野保育所 (園庭で遊ぼう)	24 ハートフル・ママ 中川公民館 10:00～11:30
	27 なかよし広場 丹原総合公園 10:00～11:30	28 🎂 BirthdayPhoto	29 研修	30 2歳児! あつまれ!	31

*さくらんぼルーム①…お正月遊びを楽しもう…絵合わせカード、福笑い、コマ回しなどお正月遊びを楽しみましょう。七草粥についてのお話もあります。

*さくらんぼルーム②…わらべ歌遊びを楽しもう…今年度実施したわらべ歌遊びや、新しいわらべ歌遊びをみんなで楽しみましょう。

*みんな!あつまれ!…園庭で遊ぼう…暖かくして出かけましょう。(雨・雪中止)

*なかよし広場…集合場所:階段下 持ってくる物:お茶・防寒着・ベビーカーなど必要なもの(雨・雪中止)(登録していない方の参加もOKです)暖かくして参加してください。



…さくらんぼのお部屋で遊べます。9:30～12:00 14:00～16:00

…BirthdayPhoto さくらんぼの部屋にお誕生日の記念撮影のコーナーを作ります。ぜひ撮影に来てくださいね。



今月の食育 おすすめレシピ

七草粥

無病息災を願って、1月7日に食べましょう。

材料：大人4人分

米1カップ 水7カップ 春の七草（パックになったもの）1パック 塩小さじ1

作り方：

- ①米を研いで水をきり、水7カップとともに土鍋に入れて、1時間ほどつけておきます。
- ②土鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にしてたまにかき混ぜながら20分煮込みます。
- ③煮込んでいる間に具の準備…葉物はさっと茹でてすぐに冷水に放ちます。水気をぎゅっと絞って小さく刻みます。すずな（かぶ）すずしろ（だいこん）は食べやすい大きさに切っておきます。
- ④20分後、お米が柔らかくなったら、かぶ、だいこんを入れてさらに10分煮込みます。ここで塩も入れておきます。
- ⑤10分後火を止めて、葉物を入れて少し蒸らしたら完成です。



健診のお知らせ

- 3カ月児健診 1月28日（東予保健センター）
令和6年9月生まれ対象
- 1歳6カ月児健診 1月22日（東予保健センター）
令和5年6月生まれ対象
- 3歳児健診 1月21日（東予保健センター）
令和3年6月生まれ対象
- ハピすく相談室 1月29日（丹原児童館）
*母子手帳・バスタオルを持って参加してください。
詳しくは、西条市HPをご覧ください。



今月のわらべうた

- えっちらこ おっちらこ
えっちら おっちら こげば
えびすか だいこくか
こっちゃ ふくの かみよ
- *向かい合って両手をつなぎ、足を開いて、ぎっこんぱったんしながら、舟をこぎます。
*子どもの表情を見ながら遊びましょう。



今月の絵本 『あそぼうよ』



作・絵：五味 太郎
出版社：偕成社
ことりさんがきりんさん
に「あそぼうよ」と言って、

きりんさんが「あそばない」と言っています。何回も同じ会話の繰り返し。なぜ、一緒に遊ばないのかな？

子どもたちと一緒に遊んでいても同じような場面に出会うことがあります。案外、これが遊びになっているのですよね。言葉と絵を楽しんでほしいです。



2歳児！あつまれ！

1月30日（木）9：30～

さくらんぼ 集合

喜多留水神社まで散歩します。片道0.8kmです。年齢×1kmは歩けると言われるので、2歳児にちょうど良い距離だと思えます。寒くなり、神社や畑の木々は様子を変えてきています。冬ならではの自然に巡り合えるかもしれませんね。温かくして参加してください。お茶の準備もお願いします。
*申し込みをしてください。

★散歩は、体が丈夫になる、好奇心や五感が刺激される、生活リズムが整う、コミュニケーションが多く取れる、気分転換やリフレッシュになるなど良いところがいっぱいです。



ハートフル・ママ

1月24日(金) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2

講師: 黒坂沙由里先生



今年度第八回目の『ハートフル・ママ』は、アロマで癒されましょう。
今回は、「アロマでハンドネイルケア」です。自分のための時間も大切にしたいですね。

*子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50 までに参加してください。

*準備の都合上、先着8組とさせていただきます。

*ハートフル・ママ=優しさがあふれている、愛に満ちているママという意味です。時には心に栄養補給をしましょう。



七草粥

1月7日は『七草』の日です。
西条市は、「春の七草」有数の産地です。

では、なぜ1月7日に七草粥を食べるのでしょうか？
お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために七草粥を食べると言われます。



昔の中国では、1月7日に7種類の野菜の汁物を食べて、健康を願う習慣がありました。日本にはもともと、15日に7種類の穀物*を粥にして食べる習慣があり、この二つが合わさって、七草粥を食べるようになったと言われています。お粥に入れる七草...

せり、なすな (ぺんぺん草)、**ごぎょう** (母子草)、**はこべら** (ひよこ草)、**ほとけのざ** (コオニタピラコ)、**すずな** (カブ)、**すずしろ** (大根) …は、早春の頃、一番に芽吹くのです。そして、冬の間、葉っぱ物が不足していたので、栄養補給も考えられて食べられるようになった、そのため、七草粥は邪気を払うとされています。

『若菜から力をもらって、病気を防ぐ』『邪気を払い、無病息災を願って食べられてきたもの』という意味があり、新年の無病息災と五穀豊穡を祈るために食べていたと言われます。

昔からの風習ですが、伝統行事として残していきたいものです。七草がそろわなければ、七種類の葉っぱで良いとも言われます。スーパーで手軽に揃う時代になっていますが、自分で揃えてみるのも良いですね。

1月7日にはぜひ七草粥を作って食べましょう。

*七種類の穀物…米・粟(あわ)・黍(きび)・稗(ひえ)・みの・ゴマ・小豆(あずき)

♡『今月の食育』に作り方を載せています。



さくらんぼっこの One Shot



初めての粘土遊び

11月のさくらんぼルームで『自然物を使って遊ぼう、作ろう』の活動をしました。公園で拾ってきたドングリやまつぼっくりなどとクレイ粘土を使って遊びました。粘土を丸めたりひっぱったりしたら、面白い形になります。そこへ、木の実などをつけています。



年齢が小さいので、粘土に触るのは初めて、という子も多かったです。保護者の方と一緒に粘土にチャレンジしていきました。粘土の楽しさを味わった子どもたちです。



七五三参り

この間、3歳の七五三が終わったように思ったが、今年は7歳の七五三参りの時がやってきた!! 着物はどうしよう~とソワソワしていたが、間近にならないと焦らない私…着物レンタルサイトを2週間前から見だし、これいいな~♪とのんきに選んでいると、次から次に予約されていき、焦りを覚えた。そこからは悩むことなくピンときた着物を選び、無事レンタル完了。当日は天候にも恵まれ、どうしてもしてやりたかった日本髪に仕上げ、大山祇神社へ。3歳の時は、草履なんて履いて歩けなかったのに、7歳の今はしっかり履いて歩いている娘の姿がたくましかった。まだまだ甘えん坊だが、確実に成長していく姿をこれからもしっかり側で見ていきたいと思う。着物のレンタルはお早めに…♡ 藤川

チャレンジ!!

11月10日、佐田岬マラソンに娘と孫がデジマラソンに出場するという事で下の孫の面倒をみるために一緒に出かけた。スタート前に、ゲストの土佐礼子さんとストレッチをして、スタートまでの時間を広場で過ごし、スタート地点へ。元気に力強く孫がスタートし、続いて娘もスタートした。私と下の孫はみんなのスタートを見送った後、再び広場へ戻って遊んだ。そろそろお兄ちゃんが戻ってくるかな?とゴール地点へ向かった。二人とも無事ゴールして、広場へ戻り昼食をとった。下の孫も一緒に走りたかったようだ。参加資格が小学生からということで、二年後には参加して走れるということだ。

みんなのスタートを見送っていた時、私より先輩だろうと思われる方がスタートしていった。すごい!!と思ったのだが、私でも走れるかも?!とちょっと勇気をいただいた。二年後?!孫と一緒に走れる?!自宅に帰ってから、ウォーキングコースを少し走ってみた。うん?走れる?!二年あればなんとかなる?!早速ランニングシューズを購入しにスポーツ店へ。店員さんに相談しながらシューズを選ぶ。走りたい、と思ったきっかけなどを話すと、少しずつ無理せず走っていると大丈夫ですよ!!と励ましてくださった。痛みが出ると走りたくなくなるので、無理せず、3日走ったら1日休むくらいで続けるようにと教えてくださった。2年後、孫と一緒に走る、という夢を実現できるよう、少しずつ頑張りたい。夢があれば頑張れるはず!!

青野

