### つどいの広場



## わらべだより



2024年

1月の予定

社会福祉法人あい わらべ

尼崎市東圍田町5丁目34-28

TEL 06-6492-4831

月~金(土・日・祝休み) ① 9時40分~12時10分 ②12時50分~15時20分

②12時50分~				
<u> </u>	火	水	木	2
元旦	お休み	お休み	お休み	お休み
成人の日	9	10	11 抱っこ紐WS	12
		4527	14:00~15:00 ※予約不要	
15	16	17	18 わらべうた	製作
	大	<b>河滨山</b> ,加剧	①11:00~ ②14:00~	終日 (屋休業時間除く)
22	23	わらべうた	<b>25 26</b> セルフ身体測定	
		①11:00~ ②14:00~	終日(昼休	業時間除く)
<b>29</b> 製作 終日	30 お誕生日をお 終日(屋休業)			外部推进
(屋休業時間除く)				N. Commercial Commerci

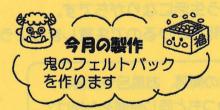
※2024年1月8日までわらべはお休みです

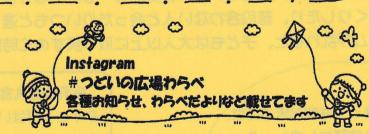
## 抱っこひもワークショップ

日時: 1月11日(木) 14:00~15:00 ※予約不要です

親子ヨガでお世話になっている藺牟田美穂子先生に、

身体に合わせた抱っこひものつけ方や、きれいになる姿勢を教えてもらえます。





♪今月のわらべうた♪

#### ゆうびんはいたつ



♪各時間帯とも15分くらいです♪ ①11:00~ ②14:00~

親子で歌とスキンシップを 楽しめます

## どんなお雑煮を食べたことありますか?

お正月に食べるお雑煮は一般的に東日本では醤油ベースのすまし汁、西日本では味噌ベースのお 雑煮を作ることが多いそうです。関西のお雑煮が白味噌なのは京都が発祥だと言われています。 地域でお雑煮の味、具は違います。わらべの利用者さんも出身地が北から南まで様々。ぜひ我が家 はこんなお雑煮を食べたよと教えてくださいね。

#### スタッフA c

だし汁、角餅、鶏肉、大根、 人参、ごぼう、ずいき、せり、 なると、凍み豆腐、仙台の お雑煮がベース。大根、人参、 ごぼうを冷凍して入れます。

## わらベスタッフのお雑煮

#### スタッフB

菜っ葉を下にひいて 白だし、丸餅。食べていくと 最後に菜っ葉が残るので、 『名を残す』という意味も。

#### スタッフC

薄口醬油のおすまし。

するめ、ごぼう、しいたけ、お花の 形の大根人参、ぶり、かまぼこ、 焼いたお餅をいれます。



#### スタッフロ

住んでいる地域は元旦と二日目は 白味噌仕立て。三日目が昆布と 鰹出汁のすまし汁。水菜に焼いた 丸餅をいれます。我が家は昆布と鰹の すまし汁に水菜と焼かない丸餅をいれ ます。

#### スタッフE

広島にいた頃は、牛肉で だしをとったおすまし。 鶏肉、かまぼこ、ほうれん草、 角餅をいれます。

#### スタッフF

大根、人参、さやいんげん 里芋、合わせ味噌、焼かない餅。 柚子を刻んでのせます。



# 

## 生活リズムの乱れに注意して

お正月休みに入るとついつい夜更かし…したくなりますよね。 ゆっくりしたり、普段合わない人と会ったりいつもと違う生活になりがちです。 リズムが乱れると、子どもは大人以上に取り戻すのに時間がかかるので注意しましょう。

夜更かしになっても朝起きるのは、 いつもと同じ時間にしましょう。 起きる時間を一定にしておけば 生活サイクルが大きく乱れることは ありません。

授乳や離乳食の間隔、お風呂や就寝の タイミングはいつもと同じ時間を心掛けて。

子どもは環境が変わると体調を崩しやすいので お出かけやイベントの際はゆとりをもった計画で。 「予定通りにはいかない」前提で無理をせず、 変更やキャンセルも臨機応変に。

