



2025年12月  
第69号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

日増しに寒くなってまいりました。今年はどうな1年だったでしょうか？

最近、寒暖差が大きく体調を崩しやすいですね。インフルエンザをはじめとする感染症の流行する時期にもなりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎を予防するためにも、手洗い・うがいをきちんとしましょう。

今回は、ヨガごっこ、風邪予防、冬至についてお知らせします。

### ヨガごっこで しっかり伸ばそう

いろいろなものをイメージしながら、ポーズをとってヨガごっこ。寒くなってきたので、体が縮みがち。そこで遊びながら、体を気持ちよく伸ばしましょう。

各ポーズは立った姿勢から始め、ゆっくり10数える。終わったら、立った姿勢に戻り、10数えてから次のポーズを行っていきます。

- 赤ちゃん⇒腰が伸びる  
仰向けになり、両手で両膝を抱えて胸の方に引き寄せる。



- ライオン⇒腕の内側がよく伸びる  
膝を肩幅くらいに開いて正座する。手のひらを下にして、手前に指先を向け、舌をべーっと出して「ガオーッ!」

- 山⇒足と肩がほぐれる  
手と足を床につけ、お尻を高く上げる。



※手と足を少しずつ動かし、山の高さを変化させてもOK

- とり⇒  
アキレスけんが伸びる  
足を肩幅に開いてしゃがみ、手首を羽のように動かす



- 木⇒  
全身のバランス感覚が整う  
足を肩幅に開いてバンザイ。かかとを上げる



### 《高木保育園からのお知らせ》

○12月6日(土)リズム発表会を今年も3部構成で実施します。

保護者の方と共に成長を喜びあえる行事になればと思っています。

○12月18日(木)もちつきを予定しています。



### ★12月の園開放★

25日(木)10時30分から予定しております。  
未就学のお子さんを連れて、遊びにお越しください。

今年も残り1ヶ月となりました。  
地域の皆様に見守られ、いろいろな行事を通して子どもさんたちは大きく成長をしています。  
来年もよろしくお願ひ致します。

### 健康な体作りが、風邪の予防に

気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなります。

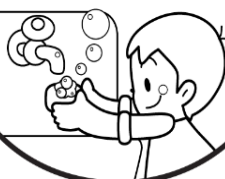
風邪の予防の基本は、**手洗いとうがい**です。

日頃から習慣づけるようにしましょう。

また、規則正しい生活(早寝・早起き・あさごはん)でウイルスを寄せつけないつよい体を作ること、風邪予防になります。

ご家族みなさんで気をつけていきましょう。

#### せっけんで 手を洗う



#### がらがらうがい



### 冬至

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月22日にあたります。

冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。

野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材。

昔の人はそれを経験的に知っていたのですね。



### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先： 高木保育園 38-1310