

# ゆのっこサークル

湯前保育園 平成31年1月号

新年がスタートし、もうすぐ1ヵ月が過ぎようとしています。平成も残り3ヶ月となりました。新年号がどうなるのか今から楽しみですね♪1月になりインフルエンザ、胃腸炎が大流行していますが、皆さんは大丈夫でしょうか？手洗い、うがいをこまめに行い、感染症予防に努め、寒い冬を乗り切りましょう!!2月もサークルへのご参加、お待ちしております♥

## ～2月の予定～

○2月9日(土) 10時～ 保育園遊戯室「劇を観よう」

劇団風の子さんの楽しいお話を保育園のお友達と一緒に観ましょう♪

○2月19日(火) 10時～ 保健センター「姫トシ」

姫トシで体を動かしましょう!運動に自信がない方でも大歓迎です!

## ☆姫トシ☆

今回の姫トシは、ストレッチポールを使ってお尻や背中をほぐしたり、産後の骨盤を元の位置に戻すストレッチを運動指導士の平井先生にご指導して頂きました。姫トシを体験されたお母さん達もストレッチポールに乗っているだけで筋力を使っているのが分かり、足や腕を上げたり、お尻をうかせたり、ゆっくり体をほぐすことで、普段動かせてない筋肉を動かし、じわじわと汗も出て気持ち良かったようです。



## ☆お正月遊び☆

お正月遊びといったら、凧揚げや羽つき、福笑いなど伝統的な遊びがたくさんありますが、今回は、小さい子どもでも楽しめる遊びを～と思いコマ回しにしました。お母さんに折り紙でコマを折ってもらい、出来あがったコマを回すとクルクル回るので、不思議そうに見たり、手で止めたり興味津々なお友達でした。

クルクルめがまわる～



湯前町社会福祉協議会 湯前保育園 ゆのっこサークル

〒868-0600 熊本県球磨郡湯前町2460

TEL 0966-43-2024