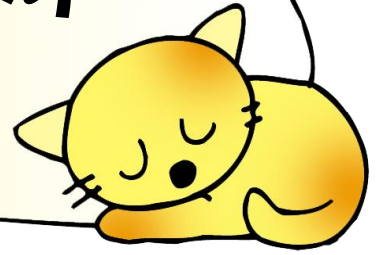




# ほっとるーむ松戸だより

## 2023年 1月 2月号



2022年12月24日発行  
社会福祉法人ピスティスの会  
松戸市地域子育て支援事業

クリスマスを迎え、ほっとるーむ松戸でも110名を超える皆さまとクリスマスを祝えましたこと嬉しく思います。2022年を振り返ると、ワールドカップでの日本活躍の熱気は記憶に新しいところですが、外国では国同士の争いが続くなどの胸を痛める出来事にも触れずにおれません。新しい年が、世界の子どもたちに笑顔広がる1年であることを祈ります。2023年も子どもたちの笑顔広がるほっとるーむ松戸でお待ちしています。

### 伝承あそびのコーナー



1月4日(火)~  
16日(日)

今年も上記期間、こまやかると、お手玉など、昔ながらのあそび伝承遊びコーナーを設けます。

ご希望の方には、手作りこまの作り方などもレクチャーいたします。こまをつまんで回す...という作業は、小さな子どもにとっては指先の訓練にもなりますので、ぜひ親子であそんでみてください。

### おひなさまへんしんコーナー

おひなさま撮影パネル設置期間

2月21日(火)~3月3日(金)

スタッフ手作りのおだいりさま、おひなさまパネルを用意しています。ひな人形に変身して、写真も撮れます。

### ことばの相談

2月17日(金)10:00~12:00

※2週間前よりお電話か直接広場受付にて  
予約可能です(予約制4組)

### 広場利用の注意事項

- ① 利用日を含め、5日以内に、発熱(大人 37.0℃以上 子ども 37.5℃以上)がある方、咳・鼻水などの風邪症状がある方はご利用できません。
- ② 入室の際、消毒・検温のご協力をお願いいたします。健康観察シート・受付簿にご記入の上、広場をご利用ください。
- ③ おむつ替えシートをお使いになった後は、札を使用済みに替えてください。
- ④ 遊び終わったおもちゃは元の場所に、お口にいったおもちゃは専用のケースに入れていただくようご協力をお願いします。

※当面の間、ランチタイムはご利用いただけません。

### 初めての0歳児の集い

1月17日(火)は初めて「0歳児の集い」に参加される方を優先とさせていただきます。  
1月31日(火)と2月21日(火)はどなたでも参加可能です。

(1月はどちらか一回のみご参加ください)

※2週間前よりお電話か直接広場受付にて予約可能です(予約制8組)

# 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
年始休み						
8	9	10	11	12	13	14
	お休み	子育て相談 10:00~12:00				
15	16	17	18	19	20	21
	お休み	初めての 0歳児の集い 13:00~	誕生会 11:00~			
22	23	24	25	26	27	28
	お休み		子育て相談 10:00~12:00	おはなし会 11:00~		
29	30	31				
	お休み	0歳児の集い 13:00~				

# 2月の予定

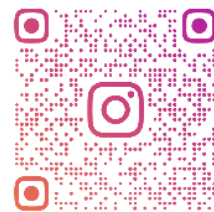


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	お休み			子育て相談 10:00~12:00	おはなしおもちや箱 11:00~	
12	13	14	15	16	17	18
	お休み		誕生会 11:00~ 子育て相談 13:00~15:00		ことばの相談 10:00~12:00	
19	20	21	22	23	24	25
	お休み	0歳児の集い 13:00~		おはなし会 11:00~		
26	27	28				
	お休み					

## 朝のデトックスタイム

寒い季節の朝は特に、起床時に体温が下がり、内臓も体と同様にまだ眠ったままです。そこで、起き抜けに温かい白湯（さゆ）をゆっくり飲むと、内臓温度が徐々に上がるとともに基礎代謝も上がり、身体の冷えが和らぎ、リラックス効果もあるようです。冬の常温水よりも体温に近い白湯は身体に吸収されやすく、汗や尿、便などが出やすくなると言われています。また、日によっては白湯にも関わらず甘みや苦みを感じ、微妙な体調変化を把握しやすくなるといいます。手軽な作り方は、マグカップ 1 杯分のミネラルウォーターを電子レンジで1分半ほど温め（水道水は火で沸騰させる）、飲みやすい温度に冷ますだけ。すするように、少しずつゆっくりと飲めば、落ちついて一日のスタートを切れそうですね。

ほっとるーむ松戸のInstagramです。のんびり更新していきます。お知らせなどありましたら、こちらで更新させていただきます。



HR.MATUDO

### ●ほっとるーむ松戸●

主に0-3歳児とその保護者にご利用いただける場所です。

<開館時間>毎週火~日曜日 10:00~18:00

<休館日>月曜日・年末年始

<TEL>047-393-8531

<場所>松戸市松戸 1307-1 松戸ビルディング4階



ほっとるーむ松戸は、松戸市から委託を受け  
社会福祉法人ピスティスの会が運営しています。

※ピスティスとはギリシャ語で

真実を意味します。