

# きぼうの虹通信

令和5年3月号  
きぼうクラブ

平素よりきぼうクラブへのご協力、ご理解をいただきありがとうございます。  
皆様のお陰でこの一年なんとか、大過なく過ごすことができました。今年も、数名のお子さんが巣立っていきます。これからも、元気いっぱい持っている力を発揮してくれることを願っています。

きぼうクラブでは、一人ひとりの発達の道筋を見守り、気持ちに共感し、丁寧に関わられるように努めてまいりました。ちょっとした工夫からコミュニケーションをとれることができ、職員とお子さんが繋がった経験がいくつかありました。これは、大きな喜びでした。十分ではないものの、今後もこの姿勢を忘れず、不安なく、期待を持ってきぼうクラブに登所できるよう職員一同、力を合わせていきたいと思ひます。来年度もどうぞよろしくお祈ひします。

## 【活動いろいろ】



## 【プラバン製作】



食育インストラクター山岡さんの独り言  
～ 腸をきれいにしてデトックス～

腸をきれいに保つには、便通を正常にすることを意識しなければなりません。食物繊維を摂取する事によって効果が表れます。主な食材としては、ひじき、わかめ、こんぶ、栗、いちじく、さつまいも、ごぼう、里芋等が挙げられます。