

きぼうの虹通信

令和5年1月号

きぼうクラブ

冬休みは散歩やカード遊びなど、小・中・高・校生が自然と一緒に遊ぶ機会がありました。小さいお子さんが甘えると「仕方ないなー」と受け入れてくれて、まるで家族のようで見ている気持ちも温かくなります。学校が始まってこの繋がりは今後も続くよう機会をつくりたいと思います。微細運動のひとつとして、粘土を多く用意しました。こねる・丸める・つまむ・伸ばす・見立てた形を作る、つぶして新しい形にする。この可塑性のある粘土は創造性や、意欲にも繋がると期待しています。粘土をするときの約束（手を洗う、独り占めしない、シートを敷く等）は守って友達と一緒にやっています。

室内活動が多くなりますが健康に留意し、楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひします。

【書初め】



【活動いろいろ】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ デトックスとは～

環境汚染・食品添加物・不規則な生活によるストレス等で体内に毒素は溜まってしまいます。この毒素を排出させる作用をデトックスといいます。

様々な食材でデトックスはできますがデトックス食材を摂取しないと生活習慣病やアレルギー体質に影響を及ぼすと考えられています。