



ファミリーサポート交流会のお知らせ

提供会員さん・依頼会員さん合同の交流会を行います。
託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できる楽しい内容を予定しております。会員さん同士集まれる機会は少ないので、ぜひ参加してみませんか？
参加希望の方は2月26日までに、る・る・るに申し込みをお願いします。

○日 時：平成28年3月4日（金）10時～11時30分

○場 所：しるべつと 展示室

申し込み・問い合わせは、る・る・るまで TEL 0153-72-3259

冬場の室温・湿度について（赤ちゃん・幼児）

赤ちゃん（幼児）にとって快適な室温は、夏場は26～28℃、冬場は22～23℃、湿度は40～60%くらいといわれています。部屋を暖めすぎると…乾燥してしまう

汗をかいて冷やしてしまう
着せすぎはよくないですし、長時間密室にしているのもよくないです。

汗をかいてないかチェックしたり、換気したり、加湿器で加湿するのもいいですが、濡れタオルを1枚干すだけでも違います。お部屋で赤ちゃんが過ごす高さでよく見えるところに、室温計・湿度計を置いて、快適な室温を保ちましょう☆

参照：「お役に立てれば幸いです♪」・NAVER まとめ

春待つ・この時期にひと工夫

『冷え』について vo.1

ネットで調べるとたくさんのサイトがあり、共通点は多々ありましたが、女性は「冷えやすい」生き物のようです。

体を温めるための食事、グッズ、運動、ツボ、お風呂とやれることはたくさんありますが、気軽に使えるものに湯たんぼがあります。

私は足が冷えるので湯たんぼは足元に入れて寝ていましたが、太ももとお尻、次にお腹と二の腕を温めないと体は温まらないんです。この次は足元だけでなく、太もも、お尻、お腹、二の腕と順番に温めてみます。

確かに温まるまで時間がかかってましたし、スケート場に1時間も居たら太ももが冷えきって、ストーブの前に居てもなかなか温まらなかったのですが、太ももを湯たんぼで温めたら全身が早く温まるのかもしれない。

湯たんぼは低温やけどに注意が必要です。

早速やってみたいと思います！それでは次回に続きます（笑）

最近テレビで気になるワードがありました。

「酢生姜」で冷え知らず、減塩、ダイエット!!

乞う、ご期待…



参照：「私が試した冷え性対策アレコレ」・NAVER まとめ

る・る・るの活動は、ホームページでご覧になれます。

<http://nporururu.wix.com/kosodate>



行事予定

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
ホール		親子サロン 10:00~12:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
	8	9	10	11	12
ホール		ポコアポコ 10:00~12:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15		(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	
	15	16	17	18	19
ホール		親子サロン 10:00~12:00			
母乳育児相談室	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15			
	22	23	24	25	26
ホール		肩こり改善 ストレッチ教室 10:30~11:30			ストレッチ教室 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
	29				
ホール	運営委員会 10:00~12:00				
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				



行事予定

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
ホール		親子サロン 10:00~12:00	あそびのひろば 10:30~12:00		
母乳育児相談室		(休み)			おがわ母乳相談 9:00~15:15
	7	8	9	10	11
ホール		ポコアポコ 10:00~12:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15		
	14	15	16	17	18
ホール		親子サロン 10:00~12:00			肩こり改善 ストレッチ教室 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
	21	22	23	24	25
ホール					ストレッチ教室 10:30~11:30
母乳育児相談室		おがわ母乳相談 9:00~15:15			
	28	29	30	31	
ホール					
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				



おがわ母乳育児相談室

2月10日、15日、
3月1日、2日、3日、8日、
土日、祝日がお休みです。
詳しくは、予約時にご確認ください。
Tel 090-9750-8684 (小川)

おいらせ

なごみ鍼灸院
2月、3月は未定です。
わかり次第お知らせします。
Tel 090-6211-9890 (北井)

