

ここいこすまいるるむ

令和7年5月



ここいこすまいるるむは、お子さんが病気又は病気の回復期の時にお預かりする医療併設型の病児・病後児保育室です。保護者の方が仕事や病気、怪我冠婚葬祭など家庭で保育ができない場合にご利用ください。



さわやかな風が吹き、心地よく過ごせる5月。しかし、体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはん



で元気のスイッチを押そう！



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。





5月のここいこサロンは17日(土)です

毎月第3土曜日 14時00分～15時30分に開催

制作は『プチプチバッグ』です。

詳細はホームページをご覧ください。

※7月のサロンは7/12(土)。『ここいこなつまつり』を計画しています。お楽しみに！

【ここいこのお気に入り】



段ボールで作ったアンパンマン号。乗って引っ張ってもらったり、自分で引っ張ったり遊び方は様々です。



様々な情報をホームページでお知らせしています。

保育室開放しています！

開放当日、ありがとうみんなファミリークリニックの受付にて掲示してお知らせします。

※不定期で行っています。

ここいこHP

住所：〒259-1212

平塚市岡崎 238-1

電話：0463-79-5139