

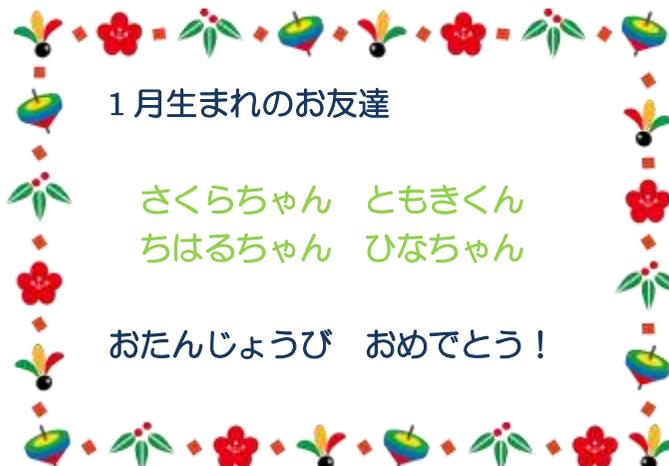
西宮こもれび キンダーガーデン

2023年1月号

年末は季節の行事がたくさんでした。年賀状の作成と投函、クリスマスのイベント、冬至のお話など。その一瞬一瞬にしっかり向き合う子どもたちの姿に、感心しました。

気温がぐっと下がってきました。年末年始は生活リズムが乱れがちな時期ですが、手洗いや水分補給に引き続き気を配りながら、この冬を乗り越えていきたいと思います。

(記・大國さおり)



1月生まれのお友達

さくらちゃん ともきくん
ちはるちゃん ひなちゃん

おたんじょうび おめでとう！

～今月の予定～

- 10日(火) 身体測定
- 10日(火) 保健の日「早寝早起き」
- 13日(金) 食育「魚」
- 20日(金) 料理「ツナコーンパン」
- 24日(火) 避難訓練

2023年 皆様のご健康とご多幸を祈って

紀元前400年ごろに活躍した古代ギリシャの医師ヒポクラテス。科学的な医学を発展させた業績から「西洋医学の父」と呼ばれています。ヒポクラテスの言葉には、現代人も学ぶべき名言が数多くあります。その中から、いくつか紹介いたします。

「汝の食事を薬とし、汝の薬を食事とせよ」

「すべての病気は腸から始まる」

→現代人はビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちです。野菜・果物や海藻類などをたくさん食べて、快食・快便を心掛けましょう。

「歩くことは人間にとって最良の薬である」

「筋肉を十分に使っている人は、病気に罹りにくく、いつまでも若々しい」

→運動不足になりがちな季節。乗り物での移動もいいですが、徒歩もおススメです。

お散歩は運動になるだけでなく、道のりで素敵な発見もたくさんあって一石二鳥です。

「心に起きる事はすべて体に影響し、体に起きる事もまた心に影響する」

→たくさん笑うと心も体も軽くなります。笑う門には福来る。

2023年もたくさん笑いましょう。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。