

あけましておめでとうございます

◆ ファミサポひろば



—ママ達の感想—

リフレッシュヨガ開催!

12月22日にヨガインストラクターの黒澤潤子先生を講師にママたち8名が初チャレンジしました。呼吸を意識しながら普段しないポーズをとり、心と身体のリフレッシュが出来たようです。

1月の予定
さつまいもケーキ作り
～バレンタインに向けて～

ちゃばたけふぁ～むが栽培したさつまいもを使って作ります。ぜひ、ご参加ください。
講師：佐々木聖子様（パティシエ）
日時：1/26（木）10時～11時
場所：まちなかサロン“はなさんしょ”
持ち物：エプロン・三角巾・
料金：参加費 大人100円・子ども50円
材料費 500円
*お申込み・お問い合わせは、
ちゃばたけ携帯電話 090-7073-4348へ
電話またはメールでお願いします。
◎受け付け人数は6人程度ですのでお申し込みはお早めに！※切日は1/20(金)です。

初めてヨガ体験をしました。産後、凝り固まった筋肉がほぐれ心も穏やかになりました。

家事に育児に体がバキバキに凝っていたので、ほぐされて気持ちよかったです。

体がとても軽くなりました。心も体もリフレッシュされて、午後からも頑張れそうです。

普段、運動をしないのでとても体が楽になったので、また開催してほしいです。

12月分 生活助け合い事業報告

ファミリーサポート事業	送迎 2件	一時預かり 21件	キャンセル 5件
子育て支援サポーター派遣事業	サポート 0件		キャンセル 0件

◆ ちゃばたけふぁ～む く食をとおした健康なまちづくり担い手育成事業（福島県委託事業）

幼児のお弁当作り教室3回目も、1,2回目に続き新型コロナの感染拡大のため中止となりました。

☆お弁当レシピ(第2弾)を紹介します

ハートウィンナー (2人分)

【材料】ウィンナー4本・細めのパスタ(ピック・爪楊枝など可)
【作り方】

- ① ウィンナーは熱湯でゆで、ザルにあげ冷ましておく
- ② ①のウィンナーを斜め半分に切り、切り口を2本合わせて短く切ったパスタやピックで止めハート形にする

小松菜のなめたけ和え (2人分)

【材料】小松菜60g・なめたけ(瓶詰)小さじ2・しょうゆ少々
【作り方】

- ① 小松菜は洗い、熱湯で2~3分ゆで、ザルにあげ冷ましておく
- ② 冷めたら根本を切り落とし、切り口からしょうゆを少々かけしょうゆしぼりをし食べやすい長さに切る
- ③ ②の小松菜になめたけを加えて和える

◆ おてひめわくわくランド

平日の午前中は0~2歳児が多くいつも穏やかな空気が流れています。その中で、子どもの笑い声や親子の会話が聞こえてくると、スタッフの心も癒されます。



おてひめわくわくランド 入館者数

12月	大人	子ども	計
町内	143	180	323
町外	109	119	228
合計	252	299	551