



パラソルだより

令和5年1月1日
利用者支援事業

明けましておめでとうございます。年末年始はお子さまとどのように過ごされたでしょうか。新しい1年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。本年もよろしくお祈りいたします。



1月11日は鏡開き

地方によって少し違いがありますが、鏡開きは毎年1月11日です。鏡餅は神様をお迎えするためのもので、年神様（穀物の神様）が家々に滞在する間、依り代であった鏡餅を食べることで、その霊力を分けてもらい、1年の無病息災を願います。

そのとき、タブーとされているのが「包丁でお餅を切る」こと。刃物を使うのは切腹を連想させるため縁起が悪いといわれており、木槌で叩いて細かく割るようになりました。



あじさいの鏡開きは11日です。ぜんざい会を行いますので、お楽しみに〜♪

『挨拶・返事で頭がよくなる！？』

挨拶や返事をするのは常識ですが、最近では大人も子どもも挨拶や返事をしない人が増えていような気がします。実は挨拶や返事だけで頭がよくなることは、最近の脳科学で証明されています。前頭葉の一部に「言語野」があり、**元気よく挨拶すると言語野が刺激されます**。言語野は情報を集めて判断する機能をつかさどっており、活性化しているとまんべんなく情報を拾うことができます。挨拶や返事、お礼の言葉のように、**会話がないうちから突然言葉を立ち上げると、言語野を大きく刺激します**。反対に、愚痴ばかり言い合う環境にいると脳機能が低下するという実験結果も出ているようです。

つまり「沈黙→言葉を発する→沈黙→言葉を発する」この繰り返しによって、言語野を刺激することができるということです。長々と会話をしていると脳は自然に省エネモードに入り、効果が薄れるそうです。

根菜で 体ぽっかぽか♪



1月になると寒さも一段と厳しくなり、体の芯から冷えますよね。そんなときは根菜がおすすめ！

ね。そんなときは根菜がおすすめ！

根菜には体を温める効果があります。人参、ゴボウ、さつまいも、かぶなど旬の野菜をたっぷり入れたシチューやスープを食べて、体の中からぽかぽか温まりましょう♪

子育てに関するお悩み
や相談事を受け付けて
います。

利用者支援事業

Tel:0952-75-5120

9:00~17:00

休館日・月曜日

