

にこにこだより

R4・12月

認定こども園
和光幼稚園

早いもので、今年もあと1ヵ月。
朝の空気がそろそろ寒くなりました。
道端には、赤や黄色の落ち葉が散り敷いて、
歩くたび、かさかさ、しゃりしゃりと乾いた
音が・・・冬じたくの頃あいですね。
子どもたちにとっては、楽しい行事がまっ
ています。
子どもの笑顔に、大人の私たちも
元気チャージしてもらえそうです。
寒さに負けず、和光幼稚園のにこにこランド
に遊びに来てくださいね。

12月の予定

12月 7日 (水) 10:20～受付開始

12月 15日 (木) ※お寺の大広間で
お待ちしております

12月 21日 (水)

※今月の制作は、クリスマスグッズを作ります。
どんな工作にしようかな。。



ヤッター！サンタさんがやってくるよ～
12月15日 (木) ライオンズクラブ来園

コロナ対策を施して、
幼稚園運動場に

ライオンズクラブによるサンタクロースが
来園予定です。

みんな楽しみにしていますね☆



年明けの開催日は
1月11日 (水) です

新年は、11日 [水]
からスタートです。
みんな元気にあそびに
きてね！まってるよ～

先手必勝！六邪を知って 次の季節に備えましょう

漢方では気候の変化を風・湿・暑・火・燥・寒
の6つに分けて考えます。

その影響が強くなりすぎると6つの「邪」に。
先回りの対策が季節の不調予防に必須！

春→風邪 夏→湿邪・暑邪・火邪
秋→燥邪 冬→寒邪

《この時季は》

寒邪によって「気」「血」「水」の流れが滞り、
手足の冷えなどの症状が。生命エネルギーの源で
ある水を蓄え生成する「腎」の機能も弱まります。

《対策》

体を温め血行を良くし、新陳代謝を活発に。海藻類
や、里いも・長いもなどのねばねば食材、
黒ごまなどの黒いものが「腎」をいたわる食材です。