

# 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。