

# にこにこだより

R4・1月

認定子ども園  
和光幼稚園

あけましておめでとうございます。

新年のスタート。外の空気がいつもより  
キリッと鋭くなったようで、身も心も引き  
締めてくれるようです。

本年度も、残り3ヶ月となりました。

小さなお友だちが、のびのびとパワフルに  
活動できるようにすすめていきたいです。

どうぞ本年もよろしく願いいたします。



## 1月の予定

**1月12日(水) 2歳児対象 10:20~**

**1月19日(木) 0・1歳児対象 10:20~**

**1月27日(水) 2歳児対象 10:20~**

※今月は、制作あそびをします。

まめまきゲームもできそうかな？

## ゆきのこぼろず

かわいいお歌です。

みんなで一緒に歌いましょう♪

- ① ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
やねにおりた  
つるりとすべって かぜにのってきえた
- ② ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
いけにおりた  
するりともぐって みんなみんなきえた
- ③ ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず  
くさにおちた  
じっとすわって みずになってきえた

## セルフケアマッサージでカラダポカポカ

「鼠けい部マッサージ」をご紹介します。

上半身と下半身の境目である鼠けい部を刺激し、  
全身循環をよくする体操です。

鼠けい部は読んで字の如し、ネズミが通る細い  
深谷の道です。両手の小指側の側面を利用します。  
しっかりと手刀を磨いて擦ってください。

ポイントは・・・

★上から下に擦る

★36回、声に出して数えながら行う

着衣のままでも良いですが、お風呂の中で椅子に  
座って石鹸をつけてさすっても良いですよ。カラダ  
全体がポカポカになります。お試しください！！

