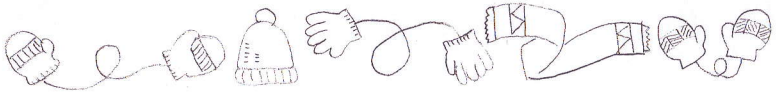
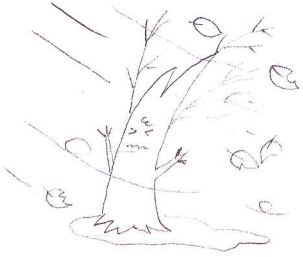
あまこだ新聞 ありんこ 12月号

いよいよ、本格的な寒さとなり、早いもので 本年も残すところ 1ヵ月 となりました。
振り返れば、未成年の犯罪や イジメ などの暗いニュースが めぐりましたが、一方で、2月には 秋篠宮 紀子様のご懐任で、男児が誕生すれば 皇族では 1965年の 秋篠宮 様以来 41年ぶりの 男児だと 女性天皇の実現をめぐって大きく取りざされました。
そして 9月に無事、親王 悠仁(ひさひと)様のご誕生と うれしいニュースで 世を明るくしました。
これから 益々寒さを増しますが、皆様が 穏やかに 年を越し、明るい 1年が 迎えられるよう お祈り申し上げます。





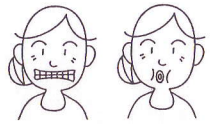
たき火

一、かきねの かきねの
曲がり角
たき火だ たき火だ
落ち葉たき
「あたろうか」「あたろうよ」
北風 ぴいぷう 吹いている

若さと健康を保つ！ お口のトレーニング

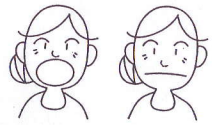
噛む、飲み込む、話す…。
毎日、口で行っていることは、楽しく健康で暮らす為に とても大切です。
トレーニングで 頬や舌の筋肉を鍛えましょう。

頬のトレーニング



①口を横に広げたり すぼめたりする。

②すぼめたまま 口を左右に動かす。



③大きく開けたり 閉じたりする。

④頬を片方ずつ 膨らませる。

⑤両方の頬を膨らませる。⑥水の中のストローを吹く

舌のトレーニング

①大きな口を開けて 舌の先を上に上げる。

②舌の根元を できるだけ上に。

③舌をまっすぐ突き出す。

④できるだけ 引っ込める。

⑤上を向いて力いっぱい「カラガラうがい」のまね。

⑥あ〜びのまね。

-12月の行事のお知らせ-

12月20日（水） 14時〜 1Fデイルームにて。（予定）
・クリスマス会を 行います。
あまこだ保育園のみなさんが 来て下さるので どうぞ お楽しみにして下さい。