

ねっこ龍ヶ崎 つうしん Vol.149

2025年度
冬号

まつやま保育園グループ

子育て支援センター ねっこ龍ヶ崎

<https://www.yamayurikai.or.jp/nekko/>

ねっこ龍ヶ崎 検索

はじめてさん・リピーターさん大歓迎！

イベント詳細・お申し込みは Web へアクセス▶



育児相談もできます
お気軽に
お問い合わせ
ください

新年あけましておめでとうございます。昨年中は、ねっこ活動に温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年も、子育て中の皆さまの憩いの場となれるよう、環境づくりに努めてまいります。皆さまにお会いできることを心より楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

ねっこうんどうかい♪

ねっこ龍ヶ崎・守谷 合同開催決定！！

冬の寒さに負けず、大人も子どもも楽しみながら、たくさん体を動かしましょう！
ねんねやハイハイのお子さまが参加できるプログラムもあります♪
ご予約お待ちしております。

※1月5日(月)より
予約受付開始↓

日にち：2026年2月7日(土)
時間：10：00～12：00
場所：流通経済大学体育館



手作り風の紹介♪

寒い冬こそ外で体を動かして温まろう！
冷たい空気に触れることで皮膚が強くなり、
免疫力UPにもつながります♪



【用意するもの】
ビニール袋
ストロー
つまようじ
風糸or毛糸
セロハンテープ
油性マジック

作り方動画は
こちら



園のランチレシピ紹介♪

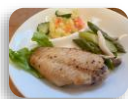
手羽中のレモンペッパー焼き

～作り方～

- ＜材料＞ ※4人分
- ・鶏手羽中肉 12本
 - ・レモン果汁 大さじ3
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・粗挽き胡椒 少々
 - ・油 適宜

- ①鶏手羽中肉にレモン果汁、塩、粗挽き胡椒を振り下味をつける。
- ②フライパンに油を引き、皮面から焼く。
- ③焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。

※イメージ図



生活リズムが整うと心と身体が健康に！！

早寝のコツは早起きです！！

夜寝るのが遅くなってしまい、翌朝はギリギリまで寝かせてあげたい！と思う事ありますよね…

ここで敢えて朝早く起こしてあげることで早く眠くなるリズムができてきます。

起床してから約15～16時間後に

眠くなるホルモンが分泌されるためです！



早寝のポイント3つ

- ①毎日できるだけ同じ時間に布団に入る
- ②部屋は暗くする
- ③おもちゃ、テレビ（スマホ、ゲーム含む）は就寝の1時間前までにする

良い睡眠をとるために気を付けたいこと

日中は外でたくさん体を動かし日光を浴びる！
外で遊ぶことは楽しいだけでなく心と身体の健康に必要な不可欠です。室内は衣服が汚れず楽ですが、一度騙されたと思ってぜひやってみてください♪

◎レスト・ちん

※前週金曜日16時までに
ご予約ください

園児が食べている園のオーガニックランチを召し上げて頂けます。
離乳食やアレルギー除去食もご用意できます。

■時間 月～金 11:45～13:00(要予約)
■場所 まつやま中央保育園・まつやま大宮保育園
■料金 大人500円 子ども300円
■持ち物 エプロン

◎園庭・室内開放

様子で遊べる園庭で泥んこあそび！
木製玩具のある室内でも遊ぶことができます。

■時間 月～金 9:00～13:30
15:00～16:00
■場所 まつやま中央保育園
まつやま大宮保育園



ねっこ龍ヶ崎運営園の紹介

フェイスブック、インスタで園の生活の様子を発信しています f i

まつやま中央保育園

〒301-0814 龍ヶ崎市高砂 6691-1
(龍ヶ崎西小学校近く)

☎ 0297-62-2234

✉ nekko-ryu@yamayurikai.or.jp



まつやま大宮保育園

〒301-0816 龍ヶ崎市大徳町 4921
(龍ヶ崎大宮小学校近く)

☎ 0297-85-5062

✉ nekko-oh@yamayurikai.or.jp



PHOTO GALLERY

2025年度 ～秋の思い出～



からだをつかって
あそぼう



保育士とあそぼう



ベビーマッサージ&ヨガ



大宮カフェ

英語であそぼう



出張コーヒーセミナー
コーヒーをはじめよう編



ミニ運動会



シールあそび
&リズム



X'mas
パーティー



ママストレッチ

保 健 だ よ り

寒さに負けない身体をつくろう

基礎体温が1℃上がると、免疫力は
最大5～6倍に増加と言われています。

～元気に過ごすポイント～

着脱しやすい服装

外でたくさん遊ぶ

十分な食事と睡眠

手洗い・うがいも
忘れずにね！



適切な服装で過ごすことで
体温調整機能が養われます！



身体を動かすことで
血行が良くなり免疫UP！



栄養バランスのとれた食事と
良質な睡眠で、疲労回復！



お問い合わせ先

まつやま保育園グループ

子育て支援センター ねっこ龍ヶ崎

<https://www.yamayurikai.or.jp/nekko/>

ねっこ龍ヶ崎

検索

お問い合わせ・
お申し込みは
Webへアクセス



イベント情報をお届けします

LINE@

ねっこ龍ヶ崎 × LINE@
友だち募集中



※本紙に掲載されている画像等の無断転載・無断引用はご遠慮ください