

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか

プラス

ぽっかぽか通信



第25号 平成26年11月21日 発行
出張ひろば・ぽっかぽかプラス

〒710-0813 倉敷市寿町9-2

TEL (086)441-5660 <木・10:00-15:00>

2014年ももうすぐ終わり・・・12月です。早めに大掃除をしなくては～と思いつつ、やり始めるのはギリギリになってしまいます。今年もプラスをご利用いただき、ありがとうございます！12月25日(木)で、2014年の開所は終わりです。



「子育てプラス」

12月 4日(木)

12月 18日(木)

10時から15時まで

10時から15時まで

12月 11(木)

12月 25日(木)

10時から15時まで

10時から15時まで

大掃除！！

15(月)は、幼稚園の振替休日のため、プラスを10時から15時まで行います。
25(木)は、出張ひろばの大掃除を行います。ご協力よろしくお願い致します。

12/15(月)は、きくちゃんに来てくれるよ！相談したいことがある人は、ぜひ来て下さいね



ひろばに専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場を御利用下さい。ひろば周辺の駐車場はすべて月極駐車場ですので、絶対に駐車はしないで下さい。

11時30分から13時は、ランチタイム！お弁当を持ってきて皆で食べましょう♪

アリオ倉敷



JR倉敷駅

まつだパーキング

→ 寿町踏切へ



児童精神科医 佐々木 正美先生

冬至には「ゆず湯」で温まろう♪

1年中でもっとも昼が短く、夜がいちばん長くなる冬至(とうじ)。12月21日～22日頃です。冬至に柚子湯のお風呂に入ると、『1年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。

なぜ冬至にゆず湯なのかというと、「冬至」に「湯治(とうじ)」が、かけられており、また、「柚子(ゆず)」だけに「融通(ゆうずう)」が利くように」という願いがこめられていると言われています。もちろん、柚子がこの時期に旬を迎えることにもよります。

柚子の精油成分には、蜜柑の皮と同じく血行を促進させる働きがあり、風呂に入れると身体を芯から温めます。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があります。柚子湯は、日ごとに厳しくなっていく寒さに備えるための冬のお風呂です。

