



みなと通信

2月

(有)ミナト交通 R2.1.27 発行
 でいサービスみなと 児童発達 No.28
 神栖市土合南 2-1-21-1
 電話：0479-48-0300
 FAX：0479-48-5187



暦の上では立春を迎え、少しずつ春を迎えようとしています。
 とはいえ、寒さや乾燥がまだ気になる時期です。

うがい・手洗いなど健康管理をしっかりし、元気に過ごしていきましょう。

お正月遊び

ふくわらいやかるたとりをしたよ。



～活動の様子～



腸内環境を高めて 免疫力を上げるポイント



- ① 早寝早起き
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 水分をしっかりとる
- ④ 食物繊維が多い食品を食べて腸内環境を整える
海藻類、根菜、味噌、ぬか漬、納豆、キムチ、果物、ヨーグルト等
- ⑤ 適温のお風呂にゆっくり入る
- ⑥ 適度な運動
免疫力をアップして風邪や花粉症に備えていきましょう。

おたんじょうび
おめでとう!



1月



《みなとのクリスマス会》
 サンタさんと一緒に♡

～行事予定～

●節分 まめまき

