

# みなと通信



(有)ミナト交通  
でいサービスみなと（放課後デイ）  
神栖市土合南 2-1-21-1  
電話：0479-48-0300  
FAX：0479-48-5187  
R,7,12.1



今月は冬休みに突入します。長期のお休み中は生活リズムが崩れやすいです。「規則正しい生活を送る」「1日3食摂る」「手洗いうがいの徹底」「交通安全に気をつける」など、冬休み中も健康管理や生活管理はいつも通りでお願いします。年明け、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

## 11月活動の様子



### 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



あっという間に寒くなり、放課後の時間は、室内活動を中心に体を動かしたり、ゲームをして過ごしています。先日の、かみす福祉まつりでは、楽しく踊れる曲を選択毎日、笑顔で練習してきました。本番では、練習以上の笑顔とダンスを、ご披露出来て本当に良かったです♪ご家族の皆様、たくさんの方に足を運んでいただき、ありがとうございました。

### 12月の行事

- ・避難訓練
- ・クリスマス会

みなと年末年始のお知らせ  
12月30日から1月3日  
までお休みとなります