



あっという間に今年も残り1ヵ月となりました。今年はどんな一年でしたか？振り返ってみると、余裕なく日々を過ごしたことにちょっと反省しながらも、無事に過ごせたことに感謝し、残り一ヵ月が健康で元気に過ごせるように、手洗い・うがいを励行し、新しい年を迎えたいですね！

カサカサ肌にうれしいビタミン

冬は空気もお肌も乾燥します。保湿クリームを使うだけでは、乾燥を防ぐことは難しいです。食べ物にも気配りをして、お肌の乾燥予防の参考にしてください。

◇ビタミンA⇒人参・パセリ・かぼちゃ・ほうれん草など

皮膚の粘膜を正常な状態に保つので、不足すると肌がカサカサします。ビタミンAには、動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるβ-カロテンがあります。レチノールは過剰症があるため、β-カロテンの方がおすすめ。β-カロテンは、体内で必要な分だけをビタミンAに変えるので過剰症の心配はなく（肌が黄色くなることはある）、残りは蓄積していてくれます。

◇ビタミンB2⇒鮭・豚肉・乳製品など

細胞の再生、成長を促す働きがあるので、皮膚の新陳代謝に必要な栄養成分です。また肌有害な過酸化脂質の働きを抑え、肌の粘膜を保護する働きもあります。

◇ビタミンB6⇒にんにく・きな粉・バナナ・鶏肉・焼きのりなど

皮膚炎を予防する研究から発見されたビタミンというだけに、肌の健康に欠かせません。カラダをつくるタンパク質がアミノ酸に分解され、カラダに必要なタンパク質に再合成される時に欠かせないビタミンで、肌を健やかにする働きがあります。また、免疫機能を正常に維持して、肌のアレルギー症状を改善する作用もあります。

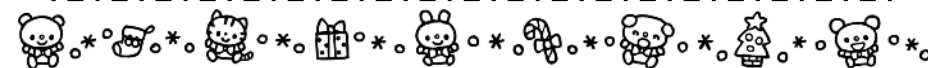
◇ビタミンE⇒らっかせい・モロヘイヤ・アボガド・すじこ・いくらなど

しわやたるみなどの老化を引き起こす過酸化脂質を分解します。ビタミンCと合わせて摂ると、抗酸化作用がさらにアップします。血行を良くする働きもあるので、肌をみずみずしくしてくれます。

◇ビタミンC⇒赤パプリカ・ゆず・レモン・かぼちゃ

ビタミンC そのものが乾燥に効くというわけではありませんが、乾燥肌を防ぐために必要な肌のコラーゲンの生成を促します。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】平成29年12月1日発行
〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1（はすね子ども園併設）
TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
ホームページ http://www.syuhokai.or.jp



12月の活動予定 場所：子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	4日（月）・25日（月） ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご利用下さい。 げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	14日（木）【PATCHワーク作り】※ 初めの方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	7日（木）【身体を動かして遊ぼう！】 遊戯室でマットやボールなどで身体を動かして遊びましょう！ 19日（火）【クリスマス製作】 クリスマスの製作を楽しみましょう！
あおぞらサークル 9時～12時	16日（土）【もちつき会に参加しよう】 エプロン・三角巾をご持参下さい。おもちはお汁粉に、園からそうめん汁もです。是非ご参加下さい。
クッキングサークル 10時～12時	21日（木）【クリスマスのお菓子】 参加費1組100円準備の為20日（水）までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	12日（火） 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。 ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時～12時	1日（金）・9日（土）・28日（木） ※ 毎週水曜日に申し込みして下さい。（先着10名）学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？

育児相談日22日（金）10時～12時※相談日の3日前までに事前に申し込みをして下さい。

平川市家庭相談員の大湯さんに、子育ての事・家庭の事など困った事を相談してみませんか？

