

## 餅つき会

宮城県内と山形県の母子生活支援施設の子達を招き、餅つき会を開催しました。初めに蒸したもち米を見せ、職員がある程度ついてから餅に近い形を見せると「おお！」と形状が変わった事に驚いていました。今年は子ども達が自分で食べる分の餅を自分でちぎり、みたらし・納豆・きなこから好きな物を食べました！初めてつきたての餅を触る子が多く、お皿や手にくっついてなかなか取れず悪戦苦闘。片栗粉をちょっとつけるとくっつきにくくなることに「なんでだ？」と不思議がりながらも、自分が食べやすい大きさにちぎるのを楽しみ、お雑煮と一緒にお腹いっぱい食べていました♪

食後は昔遊び。かるたや、こま、けん玉で遊びました。それぞれに得意技があり、施設関係なく「凄いね！」「どうやってやるの？」と褒めたり、技のやり方を教えあったりする姿を見て、微笑ましい気持ちになりました。

伝統行事のもちつきや、昔遊びを楽しみながら施設の垣根を超えた交流を重ねていきました。



## 冬季レクリエーション(スケート教室)

冬のスポーツを楽しもうということで、アイスリンク仙台に行きました。今まで小中高生が対象だったのですが、今回は初めて年少以上の幼児さんも一緒にきました。小学生も初スケートの子が多くいたのですが、何度も転んでもすぐ立ち上がり、汗だくになりながら滑っていました。

幼児さんはドキドキで泣き出す子もいましたが、講師の方に支えられて滑らせてもらったり、滑る椅子を押してもらったりして笑顔が見られました。初めて一人で立てた時はスケート場に歓声と拍手が響き渡っていました(笑)

最後は「楽しかった！また行きたい」の声が多く、子ども達の成長も見られ、とても良い時間となりました。

**「冷えのぼせ」にご注意！**

**チェックポイント**

- 冷えの自覚がないのに人から「手足が冷たい」と言われる
- 手足が冷たいのに顔や頭がのぼせる
- 暖かい部屋に入ったり軽い運動で上半身が熱くなり汗がどっと出る
- 冷たいものを飲んだり食べたりすると、トイレが近くなる
- 手のひらや足の裏などにじっとり汗をかく

(※日経プラス1より)

### <冷えのぼせの治し方>

冬の冷えのぼせを治すためには、以下の方法が効果的です

- ・首・肩・鎖骨まわりの血流を通す: 首や肩の緊張をほぐし、血流を促進します。
- ・足首・お腹・腰を中心に温める: 足元をしっかり温めることで、全身の血流を改善します。
- ・白湯や根菜スープを摂取: 体をじんわりと温めながら、熱が上にのぼらないように巡りを意識します。