

にこにこだより

R7・1月

認定こども園
和光幼稚園

あけましておめでとうございます。

2025年が始まりました。

新しい年の始まりは、楽しいことが起こりそ
うな予感と期待にあふれています。

今年も、元気で笑顔いっぱいの一年になりま
すように。

寒さや感染症に負けず、にこにこランドで仲
良くあそびましょうね。



1月の予定

1月16日(木)

※9:45~受付を行なっ
ております。

1月22日(水)

1月29日(水)

※今月は、もちつき・おに面作り
年長児交流会も予定です。



ゆきのこぼろず

かわいいお歌です。

みんなで一緒に歌いましょう♪

- ① ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず
やねにおりた
つるりとすべって かぜにのってきえた
- ② ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず
いけにおりた
するりともぐって みんなみんなきえた
- ③ ゆきのこぼろず ゆきのこぼろず
くさにおちた
じっとすわって みずになってきえた

ハンドワンポイント! 体ポカポカになりますよ

合谷は手の甲の側、親指と人さし指の骨が交
わる手前、人さし指側にあります。

合谷は大腸経の原穴で、万能のツボと言われて
います。合谷を押すと、血液循環が活発になっ
て高くなった血圧を下げる効果があるという体
験談や、テータがあります。また、イライラし
た時に押すと、気持ちが落ち着きストレス緩和
にも役立ちます。

合谷の押し方

・第2指の中手骨という骨のくぼんだあたりを、
親指の側面を使ってジワーとおしてみる。最初
は痛みがありますが、温泉に入ったように体が
ポカポカと温まってくるのを感じます。

