



# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより



## あけまして おめでとうございます

新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

寒くて外に出たくない日は「おうちで60秒チャレンジ」はどうですか？

「おうちで60秒チャレンジ」とは、自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。（日本レクリエーション協会より HP）

☆グルっとタオルチャレンジ☆

あそび方：

- ①二人でタオルを持って向かい合い、風船を載せた状態（キャッチ）でスタンバイ
- ②スタートの合図で、浮かせた風船の周りをタオルで一周させます
- ③風船をタオルでキャッチ（触れていればOK）
- ④60秒間で風船の周りを何周できたかが記録となります



他にも風船を使った「パンパンパスチャレンジ」や新聞紙を使った「アシカチャレンジ」など楽しいチャレンジがたくさんあります。詳しくは、公益財団法人日本レクリエーション協会 HP を検索してみてください♪

2023年4月～12月はこんな病気の方が利用されました

発熱、感冒、咽頭炎、扁桃腺炎、気管支炎、胃腸炎、腹痛、結膜炎（流行性ではないもの）、インフルエンザ（解熱後の回復期）  
お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307

※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。