

2月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち



〒811-1355
福岡市南区桧原2丁目
36-15
Tel 092-555-6565

2025年度 第209号

暦の上では春ですが、寒い日が続いていますね。寒い時季は空気の乾燥と共に喉も乾燥しやすくなります。喉が乾燥していると咳が出やすくなるので、部屋の加湿やこまめなうがいなどで喉を潤すことを心がけましょう。

【2026年 2月】（開館時間：午前10時～午後4時）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏 (場所: ひつじのおうち)	紙芝居 読み聞かせ会 10:30～11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30			子育て相談日 すくすく測定日 10:50～12:00 石井 比出子氏	
15	16	17★	18	19	★20	21
休館日	地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	心と体をほぐす ストレッチ運動 10:30～11:20 古庄 美樹氏	音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏 場所: こひつじ幼稚園ホール		ベビマ教室 ①10:20～10:50 ②10:55～11:25 山中 賢子氏	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50～12:00			おはなし会 ①10:30～10:55 ②11:00～11:25 おはなしラビット

館内にて『おむつ安心定期便』のスタンプを受け取れます♪詳細は市のHPをご覧ください。

3月のミニ講座のお知らせ

＊2/2(月)～予約開始

4日(水)音楽あそび
5日(木)ストレッチ運動
6日(金)紙芝居読み聞かせ会

＊3/2(月)～予約開始

13日(金)子育て相談日・すくすく測定日
18日(水)音楽あそび
25日(水)子育て支援コンシェルジュ相談日
27日(金)ベビマ教室
28日(土)おはなし会[読み聞かせ・わらべうた]

※相談以外の講座は予約が必要です。

Information

2/4(水)・17(火)

10時から11時半までは、講座参加者以外の方のプラザ利用はできません。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

★マークの付いている講座は
バスタオル・水分補給できる物(ミルク・お茶)
をお持ち下さい。
ストレッチ運動は動きやすい服装で
ご参加ください！

もぐもぐだより

口渇

口呼吸をやめて
口の中の乾燥を防ぐ
水を飲んででも治らない
慢性的な口の渇きは、加
齢による腎の弱り、スト
レスによる唾液量の減少
などが考えられます。女
性は、更年期のホルモン
バランスの乱れから唾液
の分泌が減ってしまうこ
とも。噛みごたえのある
ものを食べて、口の周り
の筋肉を動かすようにし
ましょう。また、姿勢が
悪くなると口呼吸になり
やすいので注意です。

トマト

体に潤いを与え、喉の渇きを取りま
す。体を冷やす作用がありますが、
加熱調理すると体を冷やし過ぎず、
血行促進にも。肝の働きを整えるの
で、老化防止にも有効です。



きゅうり

90%以上が水分であるきゅうりは、
体の熱を冷まし潤いを高めるため、
発熱時の喉の渇きや痛みを緩和しま
す。利尿作用も高いのでむくみの解
消にも。



体の熱を冷まして潤いアップ！

トマトときゅうりのさっぱりマリネ

30分

材 料 トマト…1個 A 酢…大さじ1
(2人分) きゅうり…1本 オリーブオイル…大さじ2
玉ねぎ…1/4個 砂糖…小さじ1
塩こしょう…少々

- 作り方 1 トマトときゅうりは一口大の乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせます。
- 3 2にトマトときゅうりを入れて和え、冷蔵庫で20分ほど冷やして味をなじませます。



小松菜

不安やイライラを抑えて精神を安定
させるため、ストレスからくる口の
渇きの改善におすすめ。体のほてり
やだるさなど更年期の不調を改善す
る効果もあります。



キウイフルーツ

体の熱を冷まして、喉を潤すため、の
ぼせなどを緩和します。水分だけで
なく、ミネラル分もバランス良く含
まれているので、運動後など汗をか
いた後の水分補給にもおすすめです。



手軽に潤い補給がてきる

キウイフルーツのジャム

(なじませる時間は除く)

30分

材 料 キウイフルーツ…3個 レモン汁…大さじ1と1/2
グラニュー糖…100g

- 作り方 1 キウイフルーツは皮を剥き、3mm厚さのいちよう切りにします。
- 2 鍋に1を入れて、グラニュー糖をまぶして全体に絡めたら、そのまま1時間置きます。
- 3 キウイフルーツの水分が出たら、強火にかけ、出てきたあくを取ります。
- 4 あくを取ったらレモン汁を加えて混ぜ合わせ、かき混ぜながら強火で煮詰めます。



煮沸消毒した保存瓶に
入れてね

クスリごはん
ゆるゆる漢方
リベラル社 より

性質 五性 涼
気滞・瘀血・陰虚 肝・脾

性質 五性 寒
気滞・陰虚・痰湿 肝・脾・腎

性質 五性 涼
血虚・瘀血・陰虚 肝・脾

性質 五性 涼
陰虚・痰湿 心・脾