

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。寒い季節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ひいたします。

★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

水を飲んでも治らない慢性的な口の渴きは、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あります。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して。

口呼吸をやめて  
口の中の乾燥を防ぐ

口渴

体に潤いを与える喉の渴きを取ります。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。

トマト



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、発熱時の喉の渴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。

きゅうり



**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 (2人分) きゅうり…1本 玉ねぎ…1/4個

A 醋…大さじ1 オリーブオイル…大さじ2 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 ポウルに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めます。

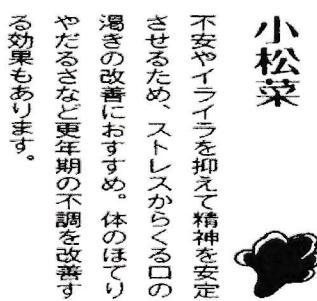
レモン汁を加えるとさらにはさっぱり！

30分

体質 血虚・涼・腎經・肝・脾

体質 気滞・瘀血・陰盛

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渴きの改善におすすめ。体のほ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。

体質 氣滞・陰虛・肝・脾腎

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。水分だけではなく、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。

30分

手軽に潤い補給ができる  
**キウイフルーツのジャム**

(なしまる時間は除く)

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厚さのいちょう切りにします。  
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

30分

クスリごはん  
ゆるゆる漢方  
リベラル社 より