



みらいひろば

社会福祉法人 公友会

こども園みらい

〒433-8101

浜松市中央区三幸町 159-1

Tel 053-439-3060

2026. 2月 発行

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春を迎えます。2月に入って早々に節分があります。自然は春の準備をはじめ、木の芽は少しずつ膨らんでいくことでしょう。豆まきを楽しんだり季節の移り変わりに目を向けたりと、この時期ならではの季節感を味わいたいですね。今年度も残り2ヶ月となりました。4月には入園を控えている方も多々いらっしゃるかと思います。お子様と過ごす大切な時間を少しでも楽しんで頂けたら幸いです。お気軽にお越しください。

親子ひろば

日時 : 2月25日 (第4水曜日)
10:00~11:30

対象 : 未就園児のお子さん
若干名 (事前にお申し込みをお願いします。)
053-439-3060

持ち物 : お茶(水分補給) お子様に必要と思われるもの

内容 : 【ペットボトルのキラキラスノードーム】
世界に一つだけのオリジナルスノードーム作り!!
指先でビーズをつまんでペットボトルへ入れる動作や
出来上がった時の達成感を親子で味わってください♪



園庭開放

開放日 : 月曜日~金曜日

時間 : 10:00~11:30

持ち物 : 帽子・お茶(水分補給)
タオル・着替え・その他必要な物



ご予約の必要はありませんのでお気軽にお越しください。

園見学

日時 : 2月25日(水)

時間 : 10:00~

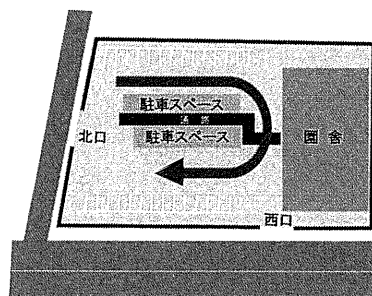
ご希望の方は園までご連絡ください。

※ご都合の合わない方は園まで
お問合せください。

Tel 053-439-3060

駐車場について

- ・駐車場内は、北出入口から入り一方通行でお願いします。
- ・西口は出口専用ですので、進入できません。
- ・園舎の前に一旦停止がありますので、1回必ず止まりましょう。
- ・駐車場から出る際は、西口と北口とありますが西口は左折のみ可能です。



QRコード



こども園みらい HP

春のやきものまつり

2026 3月7日 土 9:30~14:30

会場:しまうま倶楽部のお店(こもれびの家)

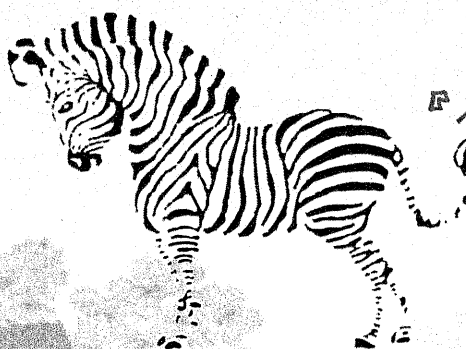
クッキー

パン
春の新作パン

木エ
木エ体験コーナー

ゲーム

おかしすくい 他
どなたでも楽しめます



陶芸

『イチオシの陶器がここにある!』
Spring festival ♡ ☺
お買い得市

キッチンカー
ハンドメイド雑貨

アトラクション
(無料で楽しめる催し)
10:00~

「やきものまつり」は地域の方々に施設を開放し、障がいをもつ仲間たちの日々の活動を広く知っていただく事を目的とし、開催しております。

後援: 浜松市 浜松市社会福祉協議会

主催: 社会福祉法人ひかりの園 こもれびの家・しまうま倶楽部
浜松市中央区根洗町1013-3 053-439-8235

問い合わせ: 今田・柳瀬

※出店業者は都合により変更することがありますのでご了承ください。





愛の家通信



今月のベストショット！

お正月の
過ごし方

明けましておめでとうございます。新たな年2026年がスタートしました。昨年2025年は皆さんにとってどんな年になったでしょうか？物価高騰が治まらず負担が大きかったかも知れませんが、今年は回復の兆しを祈るばかりです。

また、近頃急に冷え込み乾燥が強くインフルエンザが流行しております。流行は2月頃まで続く見込みのようです。感染しにくい身体作りや免疫の向上が大事ですね。バランスの良い食事を心がけることを大事にしていきたいと思えます。

愛の家グループホーム浜松根洗 ホーム長 袴田

【おせち料理の栄養価とその意味・健康的なお正月の過ごし方】

お正月と言えば、おせち料理が欠かせません。しかし、その栄養価についてはあまり知られていません。

・栄養素の基礎知識や種類を解説！
食事バランスガイドも紹介！

おせち料理の栄養価

おせち料理は、その多様な食材により、バランスの取れた栄養を提供します。

例えば、「なます」は人参と大根を使い、ビタミンCやジアスターゼを豊富に含みます。これらの成分は消化を助け、免疫力を高める効果があるとされます。また、「黒豆」は大豆の一種で、イソフラボンやビタミンBを含み、骨粗鬆症の予防や疲労回復に効果的とされます。さらに、「栗きんとん」にはビタミンCや食物繊維が豊富で、糖尿病予防にも役立ちます。これらの食材は、おせち料理を通じて、健康的な新年を迎えるための基盤を築きます。

おせち料理の栄養バランス

野菜や海藻類は必要なビタミンとミネラルを提供し、全体的な健康をサポートします。おせち料理の特徴的な要素は、その色鮮やかさと多様性にあります。各料理は、特定の健康上の利点を持ち、伝統的な意味合いを持つことが多いです。例えば、黒豆は健康と長寿を象徴し、数の子は子孫繁栄を意味します。これらの食材は、単に味覚を楽しませるだけでなく、栄養面でも重要な役割を果たします。しかし、おせち料理には糖分や塩分が多く含まれることもあります。

続きは、QRコードをご覧ください。



フィリピンのお正月



フィリピンにとって最も盛り上がる行事といえばお正月！フィリピンでは悪魔を追い払い、幸運を呼び込むという信念と伝統から花火を上げたり、音のなるものを使って一斉に音をだして盛り上げます。幸運を家に呼び込むために家の玄関や窓、タンスを全部開けます。食べものにも意味があります。食卓に12種類の丸いフルーツを飾ったり、ドット柄を着ます。12か月を象徴し、金貨を見立てて金運が良くなるように願いを込めます。長寿の意味も込めてパンシット（細長い麺類）を食べます！これは日本のお蕎麦と近いですね！日本のお正月とは違い、最大に騒がしく過ごすのがフィリピンのお正月です！

今年マニラで打ち上げた花火がこちらになります↓↓

<https://youtube.com/shorts/rnEq9J037s1?si=zuPkLvJnvX6nebef>

皆様にとっていい年になりますように！

mabuhay! happy new year! mga kababayan!!

明けましておめでとうございます。



きちんと知ってる？

参拝の作法

新年あけましておめでとうございます。

今年、初詣に行きましたか？今回は、参拝の方法についてお伝えします。

①手水

左手→右手→口→左手 の順で清めます。

最後に柄杓の柄を洗い流して終了です。

②参拝

基本は二礼二拍手一礼 です。

拍手の前に合わせた両手の右指先を少し下にずらします。

参考 伊勢神宮「参拝の作法とマナー」<https://www.isejingu.or.jp/visit/manner/>



鏡開きって何？



鏡開きは、お正月にお迎えする神様にお供えた鏡餅を開いて、食べることで

す。正月飾りの鏡餅には年神様のパワーが宿っているため、鏡開きの日にみんなでこの鏡餅を食べて、力を授けてもらうという意味があります。また鏡餅を食べながら無病息災を願うという考え方もあります。

鏡開きの日には地方によって違います。この違いは、江戸時代に制定された地域ごとの松の内の期間に由来しています。関東の鏡開きの時期は1月11日、関西は1月15日または20日、京都府と近隣の一部地域では、1月4日に行います。

年神様の力を分けてもらい、健康で一年を過ごせると良いですね。

どんな初夢をみましたか？



「一富士・二鷹・三茄子」は良く知られていますが、この後「四扇・五煙草・六座頭」と続きます。徳川家ゆかりの駿河の名物が由来とされます。

正月2日の夜に、枕の下に宝船の絵を敷いて眠ると良い夢が見られると云います。海に囲まれた日本は、稲穂や文化が大陸から渡来し、海から幸いがやって来ると考え、海→船→宝船は幸運や繁栄の縁起の良い象徴として、親しまれて来ましたが、もし悪い夢を見た時は、その絵を流せば良いと云われています。つまり「水に流す」という事でしょうか。3月地方によっては『流し雛』の風習があります。子供の厄を「形代の人形」に移して川に流し、無病息災を願うというもので、川には浄化や供養の力があると信じられています。八百万の神を大切に



する日本人らしいものだと思います。



ご自宅の防犯対策は大丈夫ですか？

昨年末には住宅に押し入り、被害者を縛ったうえで、現金などを奪う強盗事件が発生しています。

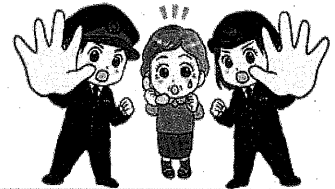


決して対岸の火事ではありません。今一度、防犯意識を高め、自分の身と財産を守れるよう、以下のチェック項目を活用してみてください。

資金がかかってくるような対策が難しい方は、少しの工夫でも侵入されづらくすることは可能ですので、できることから対策を心掛けましょう。

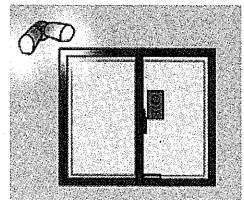
ソフト面の防犯対策

- ・電話で個人情報でも聞かれても絶対に答えない
- ・外出、就寝時は家中を施錠する
- ・多額の現金を自宅に保管しない



ハード面の防犯対策

- ・玄関や窓に補助錠を設置する
- ・CP部品(防犯性の高い建物部品)を活用する
- ・ホームセキュリティを利用する
- ・防犯カメラの設置や「カメラ作動中」などのセキュリティステッカーを活用する
- ・敷地内に防犯砂利やセンサーライトを設置する



一人ひとりの心がけが、被害防止につながります。
ご自身やご家族、財産を守るためにできることから始めましょう！