



くるみサロンだより



12月号

月	火	水	木	金	土	日
					1 お休み	2 お休み
3 ランチ	4	5 食育 サークル	6 どんぐり 0歳児 ランチ	7 育児 相談	8 お休み	9 お休み
10 クリスマス Week ランチ	11 どんぐり 1歳児 /ヨガ	12 身体測定	13 身体測定 ランチ	14 スマイル DAY 育児 相談	15 お休み	16 お休み
17 クリスマス week ランチ	18 どんぐり 2歳児	19	20 ランチ	21 育児 相談	22 お休み	23 お休み
24 クリスマス week お休み	25	26	27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み
31 お休み						

☆スマイルDAY☆

[クリスマスパーティー]

みんなでクリスマスパーティーを行います！
スタンプやシールを使って可愛いクリスマスツリーを作ります。
素敵なプレゼントもあるよ！サンタさんもやってくるかも！！

・日時：12月14日(金)10時00分～11時30分(予定)
・定員：要予約(先着10組) ・場所：くるみサロン ・費用：300円



☆クリスマスWeek☆ (→)

一緒にクリスマスツリーに飾るオーナメントを画用紙で作り飾りましょう！
お持ち帰りもできますよ！

・日時：12月10日(月)～12月25日(火) サロン開放時間内
・定員：なし ・場所：くるみサロン ・費用：無料



～予約方法～(スマイルDAY)

※『連絡アプリ』での申し込みとなります。定員になり次第、予約を締め切ります。※申し込みは12月3日(月)～12月12日(水)です。
電話での予約はできません。
またイベント当日の午前中のサロンの開放は行っていませんのでご了承下さい。



☆年末年始について☆ (→)

12月27日(木)～1月4日(金)は年末年始のためお休みとなります。
また、連絡アプリも同期間お休みとなります。
サロンについての問い合わせはお休み期間中も可能ですが
担当職員からの返信は新年1月7日(月)以降になります。
どうぞよろしくお願いいたします。



☆お知らせ☆

○身体測定：12日(水)、13日(木)の11時15分～11時30分の間に行います。

※どんぐりクラブ、食育サークル、ヨガサークル活動時間は登録者以外の園庭
サロン開放は行っていませんのでご了承ください。
(どんぐり・食育：9時30分～12時、ヨガ：13時～14時)

※1月のスマイルDAYは

「親子でHIP HOP」をします。

日時は15日、17日、18日です。

詳細はまた次回のサロンだより1月号にて
お知らせいたします。



年末の大掃除特集!!!

~物を捨てる技術3選~

年末の大掃除をする時期がやってきましたね。

いつも忙しくてなかなか手が付けられない家の掃除。

今回は断捨離すべく物を捨てる大切さと整理整頓の快適さを実感できる技術を3つ紹介します。

物を捨てる＝整理が出来る

物を捨てる事で「要るもの、要らないもの」に分けることができ、物の整理が出来ます。また、物を整理することで何処に何があるのか把握できるようになりますね。

それにより部屋に広いスペースが出来れば気持ち的にも伸び伸びとお部屋で過ごせることでしょう。

断 入ってくる不要なものを**断**つ

捨 不要なものを**捨**てる

離 モノの執着から**離**れる

技術① 物を置く場所を制限する。

「この場所には、これだけしか置かない」と決めましょう。
例えば「この棚に入らないものは全て捨てる」
「テーブルの上には何も置かない」
「携帯電話はベッドの棚にしか置かない」など。



技術② 1年以上使わなかった物は捨てる。

1年以上使わなかった物はこの先もほとんど使うことはありません。
本当に使う時が来たらその時に購入しましょう。
お部屋に物が溢れているのに、
わざわざ取っておく必要はないのです。



技術③ 「いつか使うかも」は禁句にする。

「いつか使うかも」は「いつも使わないかも」と言い換えることが出来ます。
「いつか使うかも」は1年以上使っていない物の価値と同じくらい使用頻度はかなり少ないのでしょうか。
また、第三者から見て「あまり使っていない、使わないもの」なのであるなら捨ててしまいましょう。



綺麗に整理整頓をして気持ちの良い
年末年始をお過ごしください。