

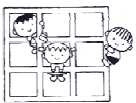
すずかけ通信

センターだより

♪ すずしもんひろば♪

【開催日・場所】

詳しくはポスターをご覧ください



フール遊び


 保育園のプールであそびませんか
 

持ち物 帽子 飲み物 プール用紙パンツ バスタオル

- *保護者の方は濡れても良い服装でご参加下さい。
- *雨天の場合はホールを開放します
- *当日ペットボトルシャワーを作ります
(ペットボトルはこちらで用意します)

*詳しくはポスターをご覧ください。



♪ 自由開放 ♪

日時 8/10(金)・8/20(月)・8/23(木)
10:00~12:00(お弁当持参OK)

【 1才児育児講座ステップ32募集 】

《日にち》 隔週水曜日・全6回
H30 9/12~11/21

《参加費》 1,500円
(おやつ・コーヒー・冊子代含む)

申し込みはスタッフまで。

♪20minutes 宅急便コンサート♪

★★ みんなのひろばで生演奏をお届けします ★★
歌×踊り×芝居での20分間。子どもたちと一緒に
楽しみましょう。ご期待ください!!

日時 9/20（木）11時すぎから
みんなのひろばの時間の中で

出演 Team 楽演
演目 童謡・ディズニー 他

★ ★

● **しゃべランチ参加者募集** ●

お子さんの食事について悩んでいる方、
保育園の給食を体験してみませんか。
食後に参加者と保育士、給食担当の先生と
一緒に悩みを話し合うことで、気付くことや
解決へのヒントがみつかりますヨ！！！！

日程 9月4日 (火)

時間 10時45分～13時15分（先着5組）

費用 親子 550円 (大人300円)
(子供250円)

離乳食が完了したお子さんが対象です



子育て支援センター 7月～9月のスケジュール

○午後の開放は、13:30～15:30です。

7月				13:30~ 15:30	8月				13:30~ 15:30	9月				13:30~ 15:30
1	日				1	水	サークル活動		○	1	土			
2	月	おでかけ広場 みんなの広場		○	2	木	プール遊び(予約制)		○	2	日			
3	火	3 SUN 5 7 ⑦			3	金	サークル (wow!!)		○	3	月	おでかけ広場 みんなの広場		○
4	水	1歳児育児講座⑥		○	4	土				4	火	しゃべランチ		
5	木	みんなの広場(身体測定)		○	5	日				5	水	ころころ広場		○
6	金	ころころ広場 ころころ 相談 どんぐり相談			6	月	プール遊び(予約制)		○	6	木	みんなの広場(身体測定)		○
7	土				7	火	サークル活動		○	7	金	親子で遊ぼう		○
8	日				8	水	プール遊び(予約制)		○	8	土			
9	月	おでかけ広場 みんなの広場		○	9	木	サークル (さんさんGOGO)		○	9	日			
10	火	3 SUN 5 8 ⑧			10	金	自由開放		○	10	月	おでかけ広場 みんなの広場		○
11	水	サークル (5 1) (さんさんGOGO)		○	11	土				11	火	3 SUN 5 7 サークル(スネーキッ		
12	木	みんなの広場 (栄養講座)			12	日				12	水	1才児育児講座①		○
13	金	サークル(wow!!)		○	13	月	お盆休み			13	木	みんなの広場		
14	土				14	火				14	金	育児相談 (要予約)		○
15	日				15	水				15	土			
16	月	海の日			16	木				16	日			
17	火	3 SUN 5 7 ⑧			17	金	ころころ広場		○	17	月	敬老の日		
18	水	サークル活動		○	18	土				18	火	3 SUN 5 8		○
19	木	みんなの広場		○	19	日				19	水	小さな相談会		○
20	金	親子で遊ぼう「手型遊び」		○	20	月	自由開放		○	20	木	みんなの広場 『楽演コンサート』		○
21	土				21	火	サークル活動		○	21	金	どんぐり相談		
22	日				22	水	サークル活動		○	22	土			
23	月	おでかけ広場 みんなの広場		○	23	木	自由開放		○	23	日	秋分の日		
24	火	3 SUN 5 8 ⑧			24	金	サークル活動		○	24	月	振替休日		
25	水	サークル(はらぺこ10) すずしもん広場(inバージョン)		○	25	土				25	火	サークル (wow!!)		○
26	木	みんなの広場		○	26	日				26	水	1歳児育児講座②		○
27	金	どんぐり相談			27	月	サークル (スネーキッ ズ)		○	27	木	みんなの広場		
28	土				28	火	3 SUN 5 8		○	28	金	すずしもん広場		○
29	日				29	水	サークル (J T)		○	29	土			
30	月	プール遊び(予約制)		○	30	木	サークル活動		○	30	日			
31	火	3 SUN 5 7		○	31	金	どんぐり相談							

くお知らせく

☆ 毎月 第1・第3週木曜日は、ぱんやさんの日です。

※ 初めて利用される方は、(月)(木)の「みんなの広場」・(月)の「おでかけ広場」にお越しください。

くご利用についてご案内く

※ 「みんなの広場」は、10:00～12:00まで自由に遊べる広場です。絵本ボランティアさんによる読み聞かせの時間(木曜日のみ)、歌遊び手遊びの時間もあります。

※ 「おでかけ広場」は、別府公民館で 9:30～12:00自由に遊べる広場です。歌遊び手遊びの時間もあります。

※ 「みんなの広場」・「おでかけ広場」・「すずしもん広場」・「自由広場」以外の事業は、予約制です。

※ 午後の自由開放は、受付ノートに名前を記入してご利用ください。○印の日がご利用できます。

※ サークルは、すずかけOG親子の活動日です。



『 子どもの夏・暑さ対策 』

体温の高い子どもの夏は、大人が感じている以上に過酷な季節です。
少しでも快適に過ごしたいですね！！

《日中編》

※ チャイルドシート ※

車内の温度を下げる方法・・・助手席側の窓のみを全開にする→運転席のドアを4～5回開け閉めする。
(ドアをうちわの様に使うイメージで)

薄手のタオルなどにクールタイプの冷却スプレーを使用して、熱のこもる部分に敷く

※ 帽子 ※

帽子の有る無しでは、頭の表面温度は10度近くかわることもあります。

おススメの帽子……白または色のうすい帽子／つばが大きい／通気性が良い

気をつけたい帽子…色が濃い帽子／フェルト・革・ニットなど厚手の素材／通気性が悪い

☆夏の最強帽子は昔から変わらない麦わら帽子☆

熱中症対策にはもちろん紫外線にも効果的！！

麦わら帽子に使われている麦稈真田（ばっかんさなだ）という素材は紫外線に強く熱を遮断しやすく通気性抜群。。。

※ クールスカーフ ※

クールスカーフを首に巻くと、首を通して血液が冷やされ体温上昇を防いでくれるので効果的

《睡眠編》

※ 冷房 ※

冷房の付け過ぎはよくないと考える方もいますが、体温調節がうまくできない子どもには上手に利用して脱水症状に気を付けてあげまし、暑さが夜泣きの原因になることも・・・

部屋の大きさや機種にもよりますが、28度前後の設定がオススメです。子どもの様子をみて設定しましょう。

冷気が直接当たると風邪をひきやくすなるので、布団の位置などに気を付けましょう

※ マッサージ ※

子どもの足の付け根を軽くさするようにマッサージする事で、リンパの流れがよくなり眠りやすくなります。

※ 素材 ※

掛け布団は、吸水性の高いサラサラした生地のタオルケットがオススメです。

肌着は肌にやさしい綿素材のものがいいです。



！！！！大切な水分補給！！！！

子どもがかく汗の量は大人とあまり変わりません。その為、体の小さい子どもは水分不足になりやすく、こまめな水分補給がとても大切です。

【 甘い飲み物に注意 】

一見、体に良さそうな100%果汁のジュースですが、200mlパックでスティックシュガー2本分（10g）の砂糖が入っています。また、スポーツ飲料にも糖分が多く含まれており、水分補給として摂取する場合は甘い飲み物の飲み過ぎには注意し、スポーツ飲料などは、水で薄めるといいでしょう。

※糖分を控えめにして水分と塩分を補給できるスポーツドリンクを手作りしてみましょう
作り方

水 . . . 500cc
砂糖 . . . 大さじ 1
塩 . . . ひとつまみ（0.75g）
グレープフルーツ 1/2コ

- ◇ 水・砂糖・塩をペットボトルや容器に入れて、良く混ぜます。
- ◇ 塩と砂糖が溶けたらグレープフルーツを絞って入れたら完成。
（はちみつやレモンにかえてもいいですね！）※はちみつを使用する場合は1才以上から

≪ 編集後記 ≫

- ★ 入園当初、号泣しながらバスに乗っていた次男も、今では自ら笑顔で乗り込むようになりました。（休み明けには泣いちゃいますが・・・）
家に帰ると園で教わった歌や手遊びを全力で披露してくれます。最近のブームは先生になりきっての幼稚園ごっこ！園での生活がとっても楽しいようで母としても嬉しいです
（ Y ）
- ★ 第一子誕生間もなく、ある子育てサークルで知り合ったママ友4人がいます。
10年経った今でも時々再開を楽しんでいるのですが・・・4人中2人ずつが同じ名前！
名前と呼ぶとまぎわらしいすぎて、付き合い歴は長いのにいまだに〇〇さんと苗字で呼び合ってます。親しいはずなのによそよそしい関係のママ友仲間です。この先もずっと・・・
（ S ）
- ★ 3月から新メンバーに加入して今回初めてすずかけ通信づくりに参加しました。1才4ヶ月の次男を連れての参加はとてもバタバタしましたが、とても充実した時間でした。4月から長男が入園し初めての行事に緊張したり、親同士の付き合いなどこの1～2ヶ月は私自身が体調もすぐれない日や気持ちも沈みがちでした。新生活の3ヶ月目に入ったので気持ちを切り替えて頑張っていきたいと思います。長男はニコニコ元気に園に通い、次男は少しイヤイヤ期のように手をやいていますが可愛さがUPしてきました。子どもとの過ごし方を考えながらこの夏を楽しみたいと思います。
（ N ）
- ★ 先日、可愛いお手紙が家に届きました。年長さんの時に長野に引越した娘のお友達からです。当時はお互いママが住所を書いていましたが、今ではお手紙に漢字を使い（読んでませんが）宛名も自分で書いてます。お手紙をやり取りしてはや5年…いつかみんなで再開出来る日を娘も私も楽しみにしています。
（ F ）