

2016 平成28年

6

第99号



あじさいの花が似合う梅雨の季節がやってきました。肌寒い日があるかと思えば、蒸し暑さから汗をかく日もあったり、この時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にも気を配るようにしましょう。また、雨の日は傘をさすことで視界が悪くなったり、滑りやすく、転びやすくなるので、気をつけて遊びにきてください。

今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

子育て支援センター あいあいホールでは

- *プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- *みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- *午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後、親子で手遊びや体操などを行っています。
- *子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- *各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

みんなで楽しく健康づくり 「3B体操」

5月17日に佐野文子先生を迎えて、3B体操教室を開催しました。

ボールやベル・ベルターを使って、音楽に合わせて体を動かしました。馴染みのある曲も流れ、楽しくすごせたようです。最後はおかあさんだけの体操タイムもあり、ゆったりとした時間を過ごしてもらえたのではないのでしょうか。

2回目は9月に予定していますので、ぜひご参加ください。



☆地域であそぼう「つどいのひろば」

大橋辺公民館をお借りして、5月20日（金）につどいのひろばを開催しました。

子どもたちのにぎやかな声が室内にひびき、楽しい時間を過ごしました。

6月はクロスピアくみやまをお借りしてつどいのひろばを開催しますので、遊びに来てくださいね。お待ちしております。



避難訓練をします

6月1日（水）午前中に火事を想定した避難訓練を予定しています。消防署との合同訓練ではありませんが、消防署への通報訓練もします。いつ、どんなことが起こるかわかりません。来館されている方のご協力を得て、実施したいと思いますので、よろしくお願いします。



6月の日曜開館は 12日です。
ボールプールであそびましょう。



虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。

健康な歯を保つには歯みがきがとても大切です。お子さんが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ごはんを食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



梅雨の時期の注意点

食中毒→食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食中毒の多くは飲食店や家庭で発生しています。調理したものはなるべく早く食べるようにしましょう。

事故→雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなるので十分に注意しましょう。

かぜ→蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行いましょう。



《野菜キッシュ》

♥材料（4人分）

卵	4個
スキムミルク、水	20g
玉ねぎ	半分
キャベツ	2枚
トマト	1個
さやいんげん	12本
まいたけ	1パック
塩、コンソメ、こしょう	少々
プロセスチーズ	60g
マーガリン	大1

♥作り方

- ①野菜を適当な大きさに切り、さっと炒める。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、スキムミルク液を加え、調味料で味付けし、①を混ぜる。
- ③耐熱皿に②を流しいれ、適当な大きさに切ったチーズを上に乗せ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

※卵アレルギーのあるお子さんには野菜を炒める時に味付けして焼いてください。
（卵液が入らないので味付けは薄めに！）

（食育推進協議会より）