2016平成28年

7

第100号

# あいあいだより

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。水あそびなど、楽しい季節ですが暑さのため、体調を崩したり、熱中症をおこしやすくなります。水分補給や気温、湿度にも十分気をつけていきたいですね。また、水の事故にも注意し、楽しい夏を過ごしましょう。

今年もテラスにビニールプールを出して水遊びをします。夏ならではの遊びを親子でいっぱい楽しんでくださいね。

今月もたくさんの方のご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しています。
＊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<br>（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

# お　知　ら　せ

## ＊水あそびについて＊

・期　間　　７月10日（日）～8月31日（水）

・場　所　　あいあいホール　テラス（ビニールプールをだします）

・時　間　　午前11時15分まで　・　　午後1時～２時30分まで

※ただし　天候不順・事業開催時は水あそびは中止とします。

**☆・・持ち物・・☆**

・水あそび用のパンツ　・体を拭くタオル

・紫外線ケアのため、Ｔシャツを着ても結構です。

**☆・・水あそびのできないとき・・☆**

・体調の悪いとき（発熱、下痢など）

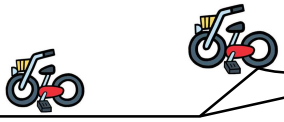
・皮膚疾患のあるとき（とびひ、水いぼなど）

♪水に親しみ心身を開放して、親子で楽しんでください♪

**＊夏の間の自転車置き場の移動について＊**

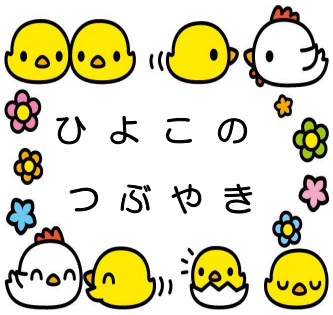
日差しも強くなってきて、自転車のサドルや補助いすが熱くなるため、９月まで自転車置き場をプレイルームの窓の前に移動します。バギーはたたんで玄関前に置いてください。

皆様のご協力をよろしくお願いします。



**７月の日曜開館は、10日です。**

水遊びを楽しみましょう。




## ベビーカーに乗せるときは・・・

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高いといわれています。散歩をする時は涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない路面にしましょう。日除けの屋根がついていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

### あ せ も

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起きる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせてあげましょう。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

### 《キャロットゼリー》・・・ゼリー型に４個程度できます。

♥材料

| | |
|---|---|
| 人参 | 75ｇ |
| 粉寒天 | ２ｇ |
| 水 | 300cc |
| レモン汁 | 大１ |
| 砂糖 | 大４ |
| オレンジキュラソー | 小２ |

♥作り方

①人参は皮をむいて輪切りにし、軟らかくゆで、一緒にミキサーにかける。

②粉寒天を分量の水に振り入れ、火にかけ煮溶かす。砂糖と①を加え沸騰したら火を止める。

③②にレモン汁、オレンジキュラソーをいれ、型に流し入れ、冷し固める。

④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷し、型から出す。

※寒天でつくるゼリーは必ず沸騰させてください。また、ゼラチンを使用するゼリーは、沸騰させると固まらなくなります。（素材の性質にあわせて使い分けてください）

（食育推進協議会より）