



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 7月号

平成27年6月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



暑さが厳しくなってくると、心配なのは熱中症。外で遊ぶときには、比較的涼しい午前中に。帽子をかぶり、なるべく直射日光の当たらない所で活動することも大切です。また、汗かきの子ども達はこまめな水分補給が必要です。ジュースなど、糖分の多い飲み物はかえってのどが渇きますので、麦茶やお水で補給しましょう。外で沢山遊んだ後はお昼寝で体を休ませるなど、体力の回復も心がけていきたいですね。



今月の予定



■夏の製作 7月1日(水)

時間：10:00～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子で夏の製作を楽しみましょう。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

■7月生まれのお誕生カード作り 7月6日(月)・7日(火)・8日(水)

時間：9:30～10:30
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：7月生まれのお友達。予約不要。

■おたのしみ会 7月9日(木)

時間：10:30～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

■レッツ☆ゴー広場 長岡公民館 7月14日(火)

時間：9:30～11:30頃まで（現地集合）
場所：紫波町長岡公民館 ☎019-676-3789
（紫波町東長岡字細工田6番地8）
内容：長岡公民館を利用して「ひろば」を開催します。
お友だちとたくさんあそぼうね！長岡地区にぜひ一緒に行ってみましょう！
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

■水時計作り 7月17日(金)

時間：① 9：30～10：00
② 10：15～10：45
場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家 スペース
内容：スタッフと一緒に水時計を作ってみましょう！材料費は別途負担です。
対象：就学前のお子さんとその保護者。
① ②とも各5組。詳細はスタッフまで。



水時計はしわっせでも人気のおもちゃです！



★七夕の日★

短冊に願い事を書くのは「中国で、織女星にあやかり機織りや裁縫の上達を祈る風習があった」ことに由来するそうです。また、笹は邪気を払い、さらさらと笹が揺れる音は神様を招くとも言われています。お子さんの成長を祈り、願い事を書いてみましょう(*_*)
もちろん大人の願い事も神様は受け付けてくれると思いますよ(^o^)

自然の恵み、夏野菜！

夏と言えば「夏野菜」。トマト・ナス・キュウリ・ピーマン…お日様の光をたくさん浴びた夏野菜はおいしいのはもちろん、栄養価もたっぷり！夏の旬の野菜や果物には、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン・ミネラルも摂ることが出来ます。夏を元気に過ごすためにも、夏野菜や果物を取り入れていきましょう。



保育所の栄養士さんおすすめメニュー♡ヨーグルトクッキー

<材料> ひと口サイズで約10個分

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 1.6g
- ・バター 45g
- ・さとう 大さじ4
- ・ヨーグルト（無糖） 55g

甘いクッキーです。

砂糖はお好みで調整して下さい。

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② バターとさとうを混ぜ、ヨーグルトを加える。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜる。
- ④ 好きな型に等分し、180度で15~20分焼く。

※生地がやわらかい時は、スプーンですくって下さい。



あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。