



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 9月号



〒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・祝日はお休み）



残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごしてきた子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

### 今月の予定

#### ■9月生まれのお誕生カード作り

9月2日(月)・3日(火)・4日(水)

時間：9:30～10:30

上記時間内にお越しください。

作製時間は10分程度です。

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：9月生まれのお友達。予約不要。

#### ■アロマポット作り

9月5日(木)

時間：10:00～10:30

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：スタッフと一緒にアロマポット  
(芳香剤)を作ってみましょう！

材料費は200円です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。

予約制。8組まで。申込締切 8月27日(火)



#### ■レッツ☆ゴー広場 IN 彦部公民館

9月9日(月)

時間：9:30～11:20頃まで（現地集合）

場所：紫波町彦部公民館

（紫波町大巻字梅ノ木68-1

☎676-4670）

内容：彦部公民館を利用して「ひろば」を開催  
します。彦部地区にぜひ行ってみましょう！

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。

#### ■手作りおもちゃ(双眼鏡)製作

9月13日(金)

時間：10:00～11:00頃まで

上記時間内にお越しください。

作製時間は10分程度です。

場所：子育て応援センターしわっせ  
内容：親子で、廃材を利用したエコ  
おもちゃ製作をします。

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。



#### ■おたのしみ会 9月18日(水)

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。

#### ■秋のお散歩 9月30日(月)

時間：9:50～11:15頃まで

（9:50 オガール東広場集合）

目的地：アクアボール公園

内容：スタッフやお友達と一緒に、アクア  
ボール公園へ行きます。

**※雨天時は中止となります。**

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。



# 枝豆と帆立の炊き込みご飯

大地と海の栄養を炊き込みご飯にした一品。帆立の香りと枝豆の食感が食欲をそそります。

## \*材料(子ども1人分)\*

- 枝豆 …10g (5~6粒)
- 帆立(水煮缶詰) …5g
- 米 …50g (1/3合)
- 酒 …1g (小さじ1/5)
- 塩 …0.3g
- だし昆布…約1cm



## \*作り方\*

- ① 枝豆をゆでて、さやからはずし、薄皮を取って半分または1/4に切る。
- ② 帆立の缶詰は、具と汁を分ける。
- ③ 米を研ぎ、帆立缶の汁、酒を加えてから水を足して分量の水分に調整する。
- ④ ③に塩、だし昆布、帆立を加え炊く。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、昆布を取り出し①を混ぜる。

\*参考図書:メイト「いただきます・ごちそうさま 夏」



## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、抵抗力の強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着する時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### 薄着で過ごすコツ

- \*朝夕の涼しいときは薄手の上着で調節する。
- \*肌着を着て保温する。
- \*おなかと背中が出ないようにする。

\*参考図書:学研「健康おたより文例集」



## 防災週間(8月30日~9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。お家の中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かいものなど)
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども一人で勝手に入れないよう工夫する



\*参考図書:ナツメ社  
「楽しい保健だより」