



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる8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

☎019-671-2200 Fax019-671-2202

【ひろば】月～土曜日（祝日を除く）9:00～12:00 13:00～16:00

【育児相談】月～土曜日（祝日を除く）9:00～16:00

Instagram



SHIWASSE_2525

YouTube



制作「双眼鏡」

8月1日（土）

3日（月）

4日（火）

双眼鏡を作りましょう！



時間：9:00～12:00 13:00～16:00

場所：紫波町子育て応援センターしわっせ

対象：就学前のお子さんと保護者
（予約不要）



助産師さんに聞いてみよう！

8月20日（木）

「ぶどうの丘助産院」助産師の吉田蘭氏と
妊娠・出産・子育てなどについてのお話が
できます。10時30分頃からは「こどもの
肌トラブルについて」のミニ講座もありま
す。（15分程度）



時間：10:00～12:00

場所：紫波町子育て応援センターしわっせ

対象：妊娠・出産・子育てなどについて聞いてみたい
ことがある方

※予約不要（ご希望の方は予約もできます！）

しわっせまつり

8月25日（火）

お店屋さんでお買い物をしたり、
盆踊りを踊ったりしておまつりの
雰囲気を楽しみましょう。



時間：9:00～12:00（ご都合のよい時間にお越しください。）

場所：紫波町子育て応援センターしわっせ

対象：就学前のお子さんと保護者 **予約制50組**

参加費：こども1人500円（1人追加ごとに300円）

※当日徴収いたします。

持ち物：エコバッグ

申し込み方法：しわっせに来所して直接お申込みください。

8/17(月)×切

【お店屋さん】

くじ・おめん・手作りおもちゃ・ガチャガチャ・ボールすくい

※あそびのコーナーも用意しています！

【盆踊り】10時30分頃から始まります。

【『はちすずめ菓子店』特別販売！】

盆踊り終了後より、焼き菓子を販売していただきます（別途有料）。

売り切れ次第終了となります。**購入希望の方は保冷剤と保冷バッグ
をご持参ください。**なお、お店の都合により当日の販売を見合わせる
場合がございます。

誕生日を お祝いしよう！

誕生月のお友だちに、お
誕生カードとバースデーシ
ールをプレゼントしていま
す！バースデーシールは誕
生月の保護者にもプレゼン
トしていますので、ご希望
の方はスタッフまでお知ら
せください。

バースデーシールをつけ
ている人を見かけたら、「お
めでとう」と声をかけてみ
んなでお祝いしましょう！

誕生カード



バースデー
シール



こどもの体の70%が水分

脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- 嘔吐や下痢をしている



脱水にならないために

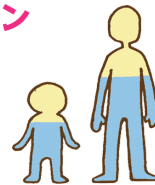
- 外出前や遊ぶ前などに前もって水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事にみそ汁やスープなどを加える

※こどもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。



初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいていない
- 唇や皮膚が乾燥している



乳児
70%

大人
55~66%

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる

※経口補水液は脱水症状が見られた時に飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになります。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、皮膚が冷たくなる



【参考文献】「ほけんだよりイラスト&文例集」（2024）ナツメ社

かんたんクッキング

トマトとヨーグルトのゼリー



【材料（4人分）】

□トマト…200g □レモン汁…少々 □粉ゼラチン…5g □ヨーグルト飲料…60cc

【作り方】

準備しておくこと

- ヘタを取ったトマトを、沸騰したお湯（分量外）にさっとくぐらせて、水を張ったボウルに入れる。
- 1. トマトの皮をむき、ざく切りにして、種を取る。
- 2. 1とレモン汁をミキサーに入れて攪拌する。
- 3. 粉ゼラチン半量に、水大さじ1.5（分量外）を加えて湯せんで溶かし、2の100ccと混ぜ合わせる。ゼリーの型に流し入れ、40分ほど冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 4. 残りのゼラチンを3と同様に溶かす。ボウルにヨーグルトドリンクとゼラチンを入れて混ぜ合わせ、3に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

【参考文献】「子どもと作る！かんたんクッキング」（2013）メイト

しわっせポイントカード始めました！

しわっせのイベントに参加していただいた方にポイントカードをお渡ししています！ポイントが5個貯まったらシール、10個貯まったら素敵なプレゼントと交換できます。ぜひたくさんのイベントにご参加ください！！

