



ぴよっこ通信 8月号



桜川市子育て支援センターまかべ発行 2018年8月号
 桜川市真壁町山尾604番地1
 真壁福祉センター 0296-54-2361
 子育てルーム専用 0296-55-5131

毎日厳しい暑さに負けそうになりますが、セミの音が「蝉しぐれ」と表現されるのは日本ならではの季節を音で感じさせてくれる風情がありますね。まだまだ暑さが厳しいですが、澄み渡る空は子どもたちの遊びたい気持ちをくすぐります。戸外あそびや水遊びの際は、十分な水分補給と休息がとても重要です。服装も通気性の良いものを着用し、こまめに汗を拭くなど工夫しながら暑い夏を楽しく乗り切りましょう。

睡眠や食事を上手に摂り、健康管理を心がけてくださいね。

8月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|--|----|
| | | | 1 am すくすく 夏のおりがみ pm ぴよっこ | 2 | 3 am ミニ講座① (予約必要) 夏ふえす! pm 片づけ・清掃 | 4 |
| 5 | 6 am すくすく 夏のおりがみ pm ぴよっこ | 7 | 8 am すくすく (自由参加) 身体測定 pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム | 9 | 10 am すくすく 水あそび pm ぴよっこ | 11 |
| 12 | 13 am pm ぴよっこ (お盆) | 14 | 15 am pm ぴよっこ (お盆) | 16 | 17 am すくすく 水あそび pm ぴよっこ | 18 |
| 19 | 20 am すくすく 夏のおりがみ pm よちよち (自由参加) 0歳児のお部屋 | 21 | 22 am すくすく 夏のおりがみ pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム | 23 | 24 am すくすく 水あそび pm ぴよっこ | 25 |
| 26 | 27 am すくすく 夏のおりがみ pm ぴよっこ | 28 | 29 am すくすく 夏のおりがみ pm ぴよっこ | 30 | 31 | |
| ＜午前＞9:30~12:00 | | ＜午後＞1:00~3:30 | | 子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30) | | |
| ア | すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび) | ぴよっこルーム・ママの講座 (フリールーム・ママのための講座) | | ※祝祭日はお休みとなります | | |
| イ | ミニ講座 (イベント・講話・親子製作) | よちよちルーム (0歳児専用) よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。 | | | | |
| ★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。 | | | | | | |
| ○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。 | | | | | | |

8月のミニ講座①
「☆夏ふえす! ☆」
 日時・・・8月3日(金) 10:00から
 (予約必要)
 ☆支援センターまかべの夏まつり!
 親子で浴衣やハッピーで参加しよう(^_^)

お知らせ
 8月3日(金) 午後の支援センターは
 夏祭り片づけのため、お休みになります。

8月の身体測定
 日時・・・8月8日(水) (自由参加)
 ☆測定希望のかたは、10:30までに来所
 してください。
 母子手帳を持ってきてください。

ママの講座
「ママカルチャールーム」
 日時・・・8月8、22日(水) 13:00から
 (予約必要)
 毎月第2・4水曜日午後開催
 ☆楽しくおしゃべりしながら、ママのための
 色々なカルチャーを楽しめます。
 詳しくはスタッフまで・・・

ちょこっという話 食欲を促す食卓のひと工夫

アスコルビン酸とも呼ばれるビタミンCは、水溶性のビタミンで、野菜や果物など食品の他、添加物として使われたり
 予防薬や治療薬としても用いられています。人は体内でビタミンCを生成できないため、食品からとる必要があります。
 ビタミンCには主に、①抗酸化作用、②コラーゲンの生成、③免疫力の向上、④鉄やカルシウムの吸収率を高めるなどの
 働きがあります。普段から、ビタミンCを含む野菜や果物を取り入れた食事を心がけていきましょう。