



つばさ

037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂 27-1
 中里こども園 子育て支援センター
 (0173) 57-2057 (FAX.兼)

8月

毎日暑い日が続いています。皆さん、いかがお過ごしですか？暑さが過ぎた頃に夏の疲れが出ることもあるので、これからも注意が必要です。

特に赤ちゃんは体内機能が未熟で体温も高いため、大人以上に夏バテになりやすいと言われています。いつもより元気がないなあと感じたら、それは夏バテの症状かもしれません。

大人も子どもも栄養と休息を

しっかりとって

元気に過ごしましょう。



コアラくらぶ

～お子さんのお遊びが中心の日～

好きなおもちゃでのびのびあそぼう！手遊びやふれあいあそびもみんなで一緒に楽しみましょう。

17日 ★おたんじょう会★

8月生まれのおともだちをみなでお祝いします
 おたんじょう月のおともだちには
 お誕生カードに手型をとってプレゼントします。



日にち	活動名	内容
3日(火)	コアラくらぶ ビバサークル	のびのびあそび
10日(火)	お休みです	
17日(火)	コアラくらぶ ビバサークル	のびのびあそび 夏のフレーム おたんじょう会
24日(火)	子育て講座	のびのびあそび リトミック講座
31日(火)	コアラくらぶ ビバサークル	のびのびあそび 夏のフレーム

感染症対策

- ・検温・消毒・マスクの着用(大人)をお願いします。
- ・町内に在住の方に限定します。
- ・保護者の方は マスクの着用 をご協力をお願いします。
- ・感染症がやめた時など、状況により予定を変更する場合があります。

初めて参加する方、久しぶりに参加する方は事前に(当日の朝までに)念のため、お電話下さい。状況をお知らせします。
 今年度は「くらぶ」と「サークル」は 同日に行っています。

ビバサークル

★夏のフレーム★

白い紙粘土にカラフルなビーズを埋め込んで今年の夏の思い出を飾るのにぴったりなフレームを作りましょう！
 材料はこちらで準備するので作ってみたい！って方は声をかけてね！

おしらせ

8月8日(日) なかどまりまつり 役場駐車場があります。詳しくは なかどまり広報をご覧ください。20:00からは フィナーレの花火もあるそうですよ～



暑さに強いからだ作り！

あせもなど、肌トラブルの原因になることもある厄介な汗ですが、**体温を調整する大事な役割**があります。汗を分泌する汗腺は2～3歳までに発達するそうです。汗をかく機会が少ないと、汗腺がはたらけない…つまり、体温調節がうまくできない体になってしまいます。

暑さに強い体を作るため 小さい頃から適度に汗をかく時間を上手に作ってあげましょう。
 (1日2～3時間くらいで十分です。)



旬の野菜を食べよう！

『キュウリ、トマト、ナス、セロリ、もやし、オクラ、ホウレンソウなどの夏に旬を迎える夏野菜には、体の余分な熱をとってくれるものが多い』って知ってましたか？
 旬の野菜は価格が手頃なうえに、栄養価も高いんです！ 自然の恵みに感謝して夏野菜をたくさんとりたいですね！



24日 子育て講座 ★リトミック講座★

講師 めぐみリトミック教室 柏崎恵美先生
 リトミックが育むものは、音楽的な力だけではなく、子どもの注意力、表現力、聴く力、発語、協調性…いろいろありますが、支援センターでは、親子で一緒にリズムあそびを楽しみましょうという感じです。まずは体験してみましょう！
 こども園のおともだちと順番に楽しめます。



子育て支援センターって どんどころ？

中里こども園の中にあります。未就園のお子さんのあそび場や子育て仲間との交流の場としてご利用ください。「こんなことしてみたい！」など希望・ご意見・感想を聞かせてね！ 子育て通信「つばさ」(毎月号)に無料で郵送しています。ご不明点など遠慮なくおたずねください。
 プログラム 9:45～あいさつ・おあそび・手遊び・おやつ・のびのびあそび(サークル活動)、片付け、絵本(紙芝居)、ふれあいあそび、11:40頃解散予定