



NO180 鷹栖町子育て支援センター

8 がつごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115



8月

月	火	水	木	金	土
4 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	5 はいはい広場 9:30~12:00	6 みんなで あそぼう 9:30~12:00	7 ※流しそうめん 10:30~12:00 ゆりかごの日 14:00~16:00	8 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	9
11 お休み 山の日	12 はいはい広場 9:30~12:00	13 みんなで あそぼう 9:30~12:00	14 お休み	15 お休み	16
18 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	19 はいはい広場 9:30~12:00	20 みんなで あそぼう 9:30~12:00	21 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	22 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	23
25 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※お誕生会11:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	26 はいはい広場 9:30~12:00	27 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※リトミック 10:00~11:30	28 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00 ※こころのかけはし贈呈式	29 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	2
9月1日 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	2 はいはい広場 9:30~12:00	3 みんなで あそぼう 9:30~12:00	4 ※あったかファームで 収穫体験9:30~12:00 ゆりかごの日 13:00~16:00	5 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	6

☆8月7日（木）ゆりかごの日は14:00~になります。

☆14日（木）・15日（金）はお休みになります。

☆8月27日（水） 親子で楽しむリトミック

リトミック講師の白幡典子さんが来てくれます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

【時 間】 10:00~11:30

【参加費】 無料

【持ち物】 ありません

【申込み】 8月20日（水）締切り



☆心のかけはし記念品贈呈式

8月28日（木）9時30分~心のかけはし記念品贈呈式をぽこ内で行います。

10時半~たかぎ発達支援室こらいずの高木先生（作業療法士）のおはなし会もあります。

終了後に個別相談もしてくれるそうなのでこの機会にぜひお話ししてみてください♪



☆9月4日（木） あったかファームで収穫体験

現地集合で収穫体験をしに行きましょう！！美味しい野菜を親子で収穫した後はお持ち帰りもできますよ。じゃがいも、とうきび、トマト等・・・収穫後にはぽこでの「ほくほくパーティー」ということで、収穫したお野菜をゆでたりして皆さんで楽しくおいしく食べましょう♪

★現地集合となりますのでよろしくお願いいたします。集合時間は9時30分です！

（大きな駐車場があります）

【申し込み】 8月27日（水）締切り

【参加費】 無料

【持ち物】 帽子、タオル、軍手、長靴、野菜を入れてくる袋、飲み物、食事の時に必要な物（子ども用エプロン、おしぼりなど）必ず記名を！

保健師です

保健師 畠山



～熱中症に気をつけましょう～

暑い日が続いていますね。今回は熱中症についてお知らせです。

○熱中症になりやすい環境は？

気温が高いだけでなく、湿度が高い、風が弱いなどは、体の熱を逃しにくく熱中症になりやすいです。

○熱中症になりやすいのは？

身体が小さく熱の影響を受けやすい子どもや、高齢者は特に注意が必要です。

○熱中症の情報とは？

環境省(<https://www.wbgt.env.go.jp>)の熱中症予防情報サイトでは、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）や熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）、熱中症対策など様々な情報が掲載されています。環境省のLINE公式アカウントでも情報発信されています。➡



お子さんの顔色や汗のかき方を観察しながら、こまめに水分摂取、環境に合わせた服装の着脱をしましょう。

・・栄養のおはなし・*・*

管理栄養士 佐野

しっかり食べて夏バテ予防！☀

今年も暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、食欲が落ちて夏バテを起こしやすくなります。夏バテ予防として、少量でも栄養素のバランスが取れた食事を心がけること、朝食を抜かないことを特に意識してみましょう。

栄養素の面で見ると、炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が不足することで夏バテを起こしやすくなります。ビタミンB1は豚肉に多く含まれ、脂身よりも赤身部分に多く含まれています。豚肉以外の食材では、夏バテ予防の食材としてよく知られているうなぎをはじめ魚介類にも多く含まれています。さらに、玉ねぎやにんにくなどに含まれているアリシンという成分にはビタミンB1を吸収しやすくする作用があるため、合わせて摂るとより効果的です！



食欲が出る味付けとして、カレー粉やしょうがなどの香味野菜を活用したり、酢やレモンなどで後味さっぱり食べられるような味付けにするのもいいですね！

7月18日(金)にぼこぼこまつりを開催させていただきました。昨年に続き今年も雨で残念ながら外での遊び場はまたまた中止になってしまいましたが、お陰様で多くの皆様にご参加いただき、盛況の中無事に終わることができました。ご家族で楽しんでいる姿や子ども達のあふれる笑顔を見る事ができスタッフ一同嬉しい気持ちでいっぱいです。雨の中のご来場感謝致します。ありがとうございました！来年こそは晴れますように！



7月のお誕生会には鈴木大慍くんが来てくれました。カメラを向けるとこの笑顔！たいちゃんスマイルを頂きました♡お名前の由来をお聞きすると「広くさとするという意味があり、みんなに優しい子になるように。」と教えてくれました。好きな遊びは「音を鳴らす遊び」との事。最近はおままごとコーナーで音を鳴らしてご機嫌で楽しんでいます♪

たいせいくん 1歳のお誕生日おめでとう！！