

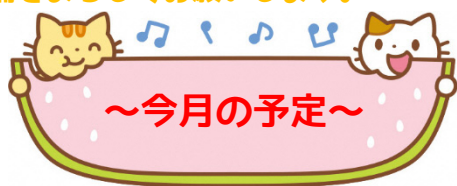


鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こころちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園舞戸保育所
舞戸町字下富田29番地7
☎:0173-72-2277
子育て支援担当:保育教諭
佐藤 彩花(さとう あやか)

真夏の日射しがキラキラと照りつける日が続いていますので、こころちゃんルームでも水遊びや虫採りなど、夏ならではの遊びをたくさん行っていきたいと思います♪たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとって、暑さに負けず元気いっぱい過ごせるようにしましょうね♪

※お天気の良い午前の部に水遊びをしたいと思っているので、水着や水遊びパンツ、タオル等とお着替えの準備をよろしくをお願いします。



*** 8月 ***

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 10日(水) 色水遊び
- 17日(水) 身体測定
- 25日(木) 紙芝居読み聞かせ
- 31日(水) 読書 DAY

※雨天の場合は日本海拠点館現地集合

土日祝日はお休みとなります。
カレンダーの緑の日がこころちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来て下さいね♪
※新型コロナウイルス感染防止・行事等のため中止とさせていただきますことでもありますのでご確認をお願いします。

★色水遊び

どの色を混ぜたら何色になるんだろう?色んな色の水を混ぜて色んな発見を見つけよう♪お洋服が汚れたり、濡れてしまうことがあるのでお着替えの準備をお願いします。

★紙芝居読み聞かせ(9:00~)

鯉ヶ沢町の能登谷 登さんが紙芝居をお話ししに来てくれます。色々な紙芝居を聞けて楽しいですよ♪

★身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか?もし、その日に行けない...という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日にも身長と体重を測りますよ♪

★読書 DAY(10:00~)

お天気が良く、日射しが強いと思われるので日本海拠点館へ現地集合をお願いします。本を借りた際に入れる袋も忘れずをお願いします。



夏バテ予防の食事

主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」が夏バテの原因です。夏の暑さに対応できず、自律神経のバランスが崩れてしまうと、身体のさまざまな不調が生じてしまうのです。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ・ビタミンC(野菜、果物)
- ・ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ・ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる

夏バテの予防と対策

- ① エアコンなどの温度調節を適切に
- ② 適度な運動で上手に汗をかける身体へ
- ③ 良質な睡眠をとる
- ④ 水分をしっかり摂取!
- ⑤ 栄養バランスの良い食事をとる





鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」

鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム



社会福祉法人みちのく会

幼保連携型認定こども園 舞戸保育所

舞戸町字下富田 29 番地 7

☎：0173-72-2277

子育て支援担当：保育教諭

佐藤 彩花（さとう あやか）

舞戸保育所では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、LINE 公式アカウント(@koume_room)・舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸保育所 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子

●お申し込み：新型コロナ感染症拡大防止のため、当面の間は予約制とし利用人数を制限させていただきます。LINE 公式アカウント(@koume_room)、お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせフォームにて事前にお申し込みください。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

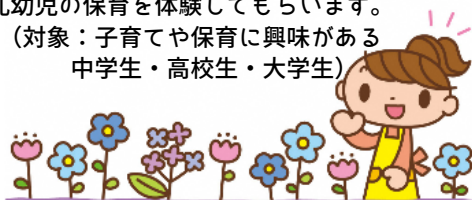
※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。

お問い合わせ
フォームは
こちら↓



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日
園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。

●まいサークル●

お母さん達の活動が中心の日
子育てサークルを開催します。
サークルの主役はお母さん方です。
工作や手芸など、得意なこと・やってみたいことがあるお母さん、集まれ～！
お母さんだけの参加も OK です！

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！
※お知らせいただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です！



●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに
子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

