



いち・にの・さん

山鹿子育て
支援センター
とことこ
川端町402
☎43-1270

残暑厳しい日が続きますが、朝夕の風や虫の声に、季節の
移り変わりを感じます。小さな秋を探しながら、散歩や戸外
遊びを親子で楽しめたらいいですね。



9月の行事予定

8日(月) 10:30 ~

よちよち赤ちゃん集まれ!
(7ヵ月 ~ 1歳)

場所・山鹿健康福祉センター
「和室」

17日(水) 10:30 ~

ねんねの赤ちゃん集まれ!
(2ヵ月 ~ 6ヵ月)

場所・山鹿子育て支援センター
「とことこ」

内容

- ・身体測定 ・絵本の読み聞かせ
- ・作業療法士による、子どもの成長と発達についてのおはなし

バストイレを持参ください



おひさまパーク

どなたでも遊べます
身体測定もできます

8日(月) 13:00 ~ 16:00, 22日(月) 10:00 ~ 16:00

場所・山鹿健康福祉センター
「和室」



おさがきゅーなー

毎週水・土曜open!

TEL 43-1155

ママ主催の「おゆずり会」が
7月26日(土)に開催され、

お昼にエリを求めて 求山の方が来られました。
ベビー服から、大人服、おもちゃ、小物などなど……

「わ〜、これかわいい!」「
〇〇ちゃんが好きかも〜」

「もうすぐ出産なので、少し助かります」
皆さんと楽しく選んでおられました。

♡ 提供された求山の洋服や小物たち…♡
♡ きっと楽しい思い出がいっぱいあるでしょう♡

大切に使用してもらった物たちは、次の新しい家族の
もとで、又、いい思い出として生き返るのでしょうね♡

〜ステキな企画を主催したママにインタビュー〜
「良かったぞす! 次は秋に又、しようかな!」

いいですね♡

地域の情報

♥ 山鹿保育園 TEL 43-1153
10:00 ~ 11:00 (園庭開放・第3木曜)

♥ 山鹿幼稚園 TEL 43-1154
10:00 ~ 14:00 (園開放・16日(火))

♥ 山鹿東保育園 TEL 44-6253
「すくすくクラブ」… 30日(火) マリンバ演奏会
詳しくは山鹿東保育園のInstagramで

♥ ひらおき保育園 TEL 43-6084
9:30 ~ 10:30 (園開放・第2水曜)

♥ 山鹿こども園 TEL 44-3653
10:00 ~ 11:00 (園庭開放・第1水曜)
「にこにこサザール」… 9日(火) 10:00 ~ (要予約)

♥ 大道保育園 TEL 46-2328
「おりひめday」… 26日(木) 10:30 ~ (要予約)

♥ 小規模保育室「ひよこ」 TEL 31-0071
毎週水曜 9:00 ~ ひよこの日(要予約)
電話受付 月 ~ 金 15:00 ~ 17:00

♥ 子育てサロン「きらきら」 16日(火) 10:00 ~ 12:00
内容…親子への絵本のよみかせ・セラピー
参加費… 100円 TEL 43-1134
場所… 小規模多機能なホームうずか
詳しくは 山鹿市社会福祉協議会



楽しかったね、プール遊び

・アパート住まいなので、とても
ありがたいです

・しっかり水遊びして、たっぷり寝て、リズム
が整いました。

・初めての体験をさせてあげることができました



暦の上では秋を迎えましたが、汗ばむ日がしばらく続きそうですね。頑固な残暑にもう少し付き合うつもりで、引き続き暑さ対策に気を配っていきましょう。

●2日(火) 10:30~11:30 防災教室

防災士の芹川恵さんに防災時に役立つグッズなどお話をいただきます。



●9日(火) 10:30~11:30 祐子ママのヘアケア教室 (要予約 ※4組まで)

美容師の稲葉祐子さんに「ヘアアレンジや自分でできるヘッドマッサージ」など教えていただきます♪

●16日(火) 10:30~11:30 まほろば保育園へ行こう

保育園のお友だちと一緒に遊びませんか？



●19日(金) 10:30~11:30 こもれび図書館おはなし会

「おおきいちーちゃん」と面白い絵本が待っていますよ～♪

●25日(木) 10:30~11:00 すまいるタイム～マザーグースのおはなし会～ (要予約)

赤ちゃんも楽しめる、古川美和さんの楽しいおはなし会に参加しませんか？



●諸事情により行事が中止、変更になることがあります。

詳しくは鹿北子育て支援センター「すまいる」にご連絡ください。

♡すまいるエピソード♡

先月、ヘルスメイトさんによる料理教室「パッククッキング (防災食兼時短料理)」を行いました♪初めのうちは、皆さん少し緊張した様子でしたがすぐに打ち解けられ、「ポリ袋を使ったごはん」、「オムレツ」、「蒸しパン」を、時折おしゃべりしながら楽しく作られていました。赤ちゃんはお母さんの背中におんぶで参加♪おんぶ初体験の赤ちゃんは少し涙もありましたが、しばらくするとお母さんの優しい温もりに安心している様子でした。小学生のお姉ちゃんも、お母さんと一緒に一生懸命作っていましたよ！あるお母さんからは、「今日のレシピを防災リュックに入れます！」と頼もしい感想をいただきました。今回の教室を通じて、地域の中に子育てを応援している力強い存在がいることを知らせる良い機会になりました♪

☆ヘルスメイトさんのレシピを紹介します☆

◇ごはん (パッククッキング) ◇

●準備するもの (1組用)

- 米 (80g)
- 水 (130cc)
- 湯せん対応ポリ袋
- 敷き布 (ポリ袋が鍋底について破れるのを防ぎます。)

※精米を使う場合は、洗ってから使用。無洗米はそのままOK！

●作り方

- 米をポリ袋に入れて水を加える。
 - 袋の中の空気を抜いて、袋の上の方を結ぶ。
(米が膨れるので、結ぶ位置に注意！)
 - たっぷりの水を入れた鍋の底に布を敷き、火をつける。
 - 沸騰した鍋に袋を入れ、20分ほど茹でたら完成です。
- ※取り出すときは、火傷に注意!! 菜箸や Tongue があると便利です。
- 【応用として…】

- 水を多めに入れてお粥にし、赤ちゃんの離乳食に。
- 炊いておいた具や鯖缶など入れると炊き込みご飯にもなりますよ♪

夏の疲れに注意しましょう



子育てサロンきらきら

- 開催日 9月16日(火)
10:00~12:00
- 場所 小規模多機能ホームうすづか
- 参加費 100円
- 内容 親子への絵本の読み聞かせ・セラピー

- お問い合わせ
山鹿市社会福祉協議会
電話 43-1134





ひまわりつうしん



梅雨明けが早かったぶん、長く暑い夏でしたね。朝夕だけでも涼しくなるといいのですが…「残暑」という言葉通り、日中はまだまだ暑さが残る毎日。夏バテならぬ「秋バテ」にならないように気を付けたいですね。



9月の予定

○11日(木)フレス交流～敬老の日を祝おう～ ※要予約

10:30～11:30 ※現地集合・解散

NPO 法人フレスのおじいちゃんおばあちゃんたちと一緒に歌を歌ったり、楽器を鳴らしたりして交流しましょう。

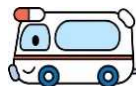


○18日(木)こもれび図書館おはなし会

10:30～11:00

○25日(木)救急法講習 ※要予約

10:30～11:30



山鹿東分署の消防士さんに来ていただき、身近に起こるケガ、誤飲、病気等の応急処置の方法などのお話をさせていただきます。心肺蘇生法なども学びましょう。消防車・救急車が見学できるかも！？

※都合により中止・変更になる場合もあります。
ご予約・お問い合わせは、菊鹿子育て支援センター
(48-4660) へお願いします。

防犯、交通安全講話から学んだこと

～参加された方の声です～

- ・道路の歩き方、渡り方の DVD の視聴から、信号を守ること、横断歩道を渡ることを再確認した。
- ・交通事故や犯罪の実例を聴いて、よその事故、事件ではなく、熊本の身近なことであることに改めてショックを受けた。そして、それを予防するには、自分の子どもから絶対に目を離さないことが大切であることが改めてわかった。

「秋バテ」対処法…

夏、冷房や冷たい物の摂りすぎで体が冷える事が原因で起こる「秋バテ」。だるさや疲労感が取れないなどの症状があります。冷えを取り除き血の巡りをしっかりケアすることが大切です。冷たい物を控える、湯船にゆっくり浸かるなど、少しずつ夏から秋の過ごし方にチェンジしていきましょう。

きくかまつり

9月20日(土)

場所：あんずの丘

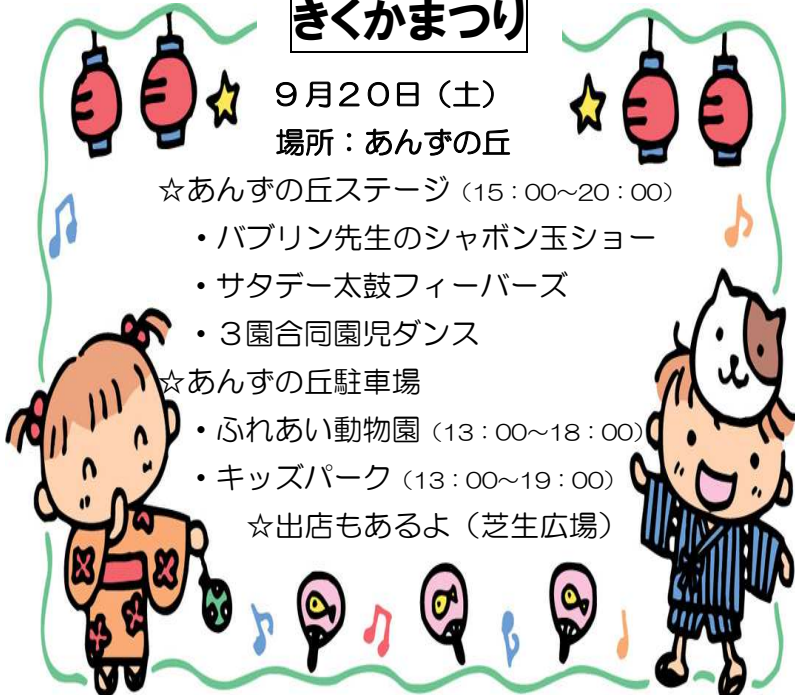
☆あんずの丘ステージ (15:00～20:00)

- ・バブリン先生のシャボン玉ショー
- ・サタデー太鼓フィーバース
- ・3園合同園児ダンス

☆あんずの丘駐車場

- ・ふれあい動物園 (13:00～18:00)
- ・キッズパーク (13:00～19:00)

☆出店もあるよ(芝生広場)



子育てサロン「きらきら」

- ・開催日：9月16日火曜日
10:00～12:00
 - ・場所：小規模多機能ホーム
「うすづか」
 - ・参加費：100円
 - ・内容：親子への絵本の読み聞かせ・セラピー
- ※お問い合わせは、
山鹿市社会福祉協議会
(43-1134) まで





ぽっかぽか



暦の上では「秋」ですが、日中はまだまだ暑く汗ばむ日が続きそうです。昼間と夜の気温差も大きく夏の疲れが出やすいこの時期、体調管理に気を付けて元気に過ごしたいですね。



9月の行事予定

☆11日(木)10:30～

ひだまり図書館おはなし会

(たのしい手遊びや絵本の読み聞かせなど)

☆12日(金)、26日(金)10:00～

モーリーさんの癒しタイム

～地域の整体師「森川さん」のマッサージ～
(予約制・3組まで ※タオルを持参ください)

☆22日(月)10:30～

ぽっかぽかクラブ

～由美さんと遊ぼう～

(親子ふれあい遊び・パペット人形遊びなど)



絵本を通じて食育を!

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージはワクワクとした気持ちとともに、食べ物への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て味わうことで、子どもの心の中に「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさ・好き嫌いの克服など「食の世界」を広げてあげたいですね。
(食育ガイドより参照)

「よい体の教室」がありました

廣瀬歯科衛生士さんから、歯磨きの仕方や仕上げ磨きの大切さなど、『歯』の健康について話をいただきました。参加された方の感想をご紹介します♪

- ・仕上げ磨きの時の姿勢なども聞けてよかった。
- ・もう歯ブラシを使っていいと知らなかった。参加してよかった。
- ・気になることを気軽に聞けてよかった。
- ・今日の話を思い出して、実践したいと思う。

歯が生えたら、ハミガキ始めましょう☆彡



園開放のお知らせ

かもと乳児保育園 9日(火)10:00～

稲光園 16日(火)10:00～

◎現地集合・解散です。

参加ご希望の方は、**鹿本子育て支援センター**

『ぽっかぽか』まで予約をお願いします。



子育てをもっと楽しくするために・・・

～ほく・わたしのペースを見守ってね♪～

あせらずに、子どものペースを大事にして「できた!」の達成感を一緒に喜びましょう。「できた!」の積み重ねが大きな自信につながります。

熊本県子ども未来課より

〈子育てサロン きらきら〉

★開催日…9月16日(火)10:00～12:00

★場所 …小規模多機能ホーム『うすづか』

★参加費…100円

★内容 …親子への絵本の読み聞かせ・セラピー

問い合わせ

山鹿市社会福祉協議会 Tel 43-1134





ほのぼの

山鹿市鹿央町合里 158-1
(多目的研修センター内)
TEL 36-2150
※電話相談も受け付けています

長い 長〜い夏。涼しい秋が待ち遠しい今日この頃ですが、体調の方はいかがでしょうか。だるさや疲労感がとれないなど夏の疲れには、血のめぐりをしっかりケアすることが大切です。冷たい物を控え、湯船にゆっくりつかるなど、少しずつ夏から秋の過ごし方にチェンジしていきましょう。

9月の予定



8日(月) 10:00〜 かおう保育園へ行こう

・現地集合解散です。※要予約

16日(火) 10:30〜 和ちゃんのリラクゼーション

・和ちゃんとおしゃべりしながら心も体もリラックスしませんか。※要予約

22日(月) 11:00〜 こもれび図書館おはなし会

・絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみましょう。

29日(月) 10:30〜 からだのはなし

・『妊娠・出産による女性の体の変化とその後のライフステージに備えて』というテーマで助産師さんにお話をさせていただきます。※要予約



備えない防災〜フェーズフリー〜

いつもの暮らしと災害が起きた時を分けるのではなく、
日常で使うものを災害時にも役立てようの考え方

★基本は「自助」

災害発生時、まず助けてくれるのは近隣住民が最初。日頃から隣近所に親子であいさつすることも大切な備えの一つです。

★「オーダーメイド防災」

家族構成、年齢など全く同じ条件の家庭はありません。また、人から借りられないもの(薬・メガネなど)、個々で必要なものは違います。

★「わが家の防災計画」

家族間で避難場所を具体的に決めておく。また、家族以外で頼める人(友人・近所の人)の存在は大切です。

〜「防災教室」より〜



冷たいご飯を

おいしく!

楽しく!

材料

- ・ごはん
- ・具材(市販のおにぎりの素など)
- ・卵



- ① ボウルにご飯、具材、卵を混ぜる。
- ② たこ焼き器に混ぜ合わせた材料を入れ、たこ焼きを焼く要領で焼いていく。
- ③ ライスボールの出来上がり!!

〜「防災教室」より〜

子育てサロン「きらきら」

★開催日…9月16日(火) 10:00〜12:00

★場 所…小規模多機能ホーム うすづか

★参加費…100 円

★内 容…親子への絵本の読み聞かせ・セラピー

お問い合わせは下記までお願いします

☎43-1134(山鹿市社会福祉協議会)