



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



お楽しみが"たくさん"また夏到来! 暑さによる"疲れ"が"たまりやすい"時期ですので

こまめな水分補給や十分な休息を取りながら 元気に過ごしましょう。

夏ならではの"楽しい"遊びや"体馬"が"親子で"できたら"良い"ですね。



今月の予定

「おはなし会」14日(金) 10:30~

今月はどんなお話かな?
お楽しみに♡

「ねんね&よろよろ赤ちゃん集まれ!」

19日(水) 10:30~ (1才くらいまで)

絵本の読み聞かせ、身体測定
赤ちゃんの成長発達についてのお話
(作業療法士より)

「おひさまパーク」

10日(月) } 10:00~16:00

24日(月) } 場所 山鹿健康福祉センター「和室」

(広々とした和室でのびのび遊べます)
身体測定や手づくりコーナーもありますよ!



おさか童夢ユース
10:00~16:00 43-1155
毎週水・土曜 open



7月4日(土)

救急法を学んだよ!

「やった〜! きゅうきゅうしゃ〜♡」楽しみに
待てました〜 (前回緊急出動で中止だったので)
大好きな救急車の試乗見学ができて大満足の
子どもたちでした。♡

消防士の方々も小さいお子さんのパパさんお母さん
特に強く伝えられた言葉が、

※小さい子どもは 思いもよらない行動をし、
目を離した すまのケガが多いです!

※親とは、とにかく 目を離さないことが大切です。
他にも、アプリの活用、通報の実践、誤飲時の対処法
など、学ぶことができました。ありがとうございます。

ママさん感想「より深く誤飲の話ができて良かったです。」
✓「家に、AEDの仕方のポスターを貼っています。」
良いかげつだね!

プールおそびスタート

10月のEくんのお家でもプールを経験しているそうで
とことこのプールも全におかるとよく楽しんでいました。
ママとEくんの楽しそうな声が響き渡り見ているこちらもち
ほっこりしました。
プールは毎週水・木です。お待ちしております。

地域の情報

*山鹿保育園 Tel43-1153

【園庭開放・第3水曜 10:00~11:00】

*ひらおぎ保育園 Tel43-6084

【園開放・第2水曜 9:30~10:30】

*霊泉こども園 Tel44-3120

【園開放・第4水曜 10:00~11:30】

*大道保育園 Tel46-2328

【園開放・第3水曜 10:00~11:00】



*山鹿こども園 Tel44-3653

【園庭開放・第1水曜 10:00~11:00】

【にっここサークル・要予約】

*小規模保育室「ひよっこ」 Tel31-0071

【ひよっこにおいて・要予約】

*子育てサロン『きらきら』 Tel43-1134 (山鹿市社会福祉協議会)

18日(火) 10:00~12:00

内容: 折り紙作り 参加費: 100円

場所: 小規模多機能ホームうすづか





すまいる

鹿北町四丁1612
(鹿北市民センター内)
☎ 32-3194



暑中お見舞い申し上げます！ 暑い夏がやってきました。お盆の帰省やレジャーを計画されている方も多いのではないのでしょうか。お出かけの際は時間にゆとりをもって、無理のない計画で安全運転に心がけて下さいね。支援センターはカレンダー通りの開所です。帰省中の方も遠慮なくご利用ください。お待ちしております！

★ 7日(金) 10:30～11:30 恵さんの防災教室(要予約)

台風や大雨のときの備えは大丈夫ですか。防災士芹川恵さんの目からうろこのヒントを教えてください。

★10日(月) 10:30～11:30 まほろば保育園へ行こう！

子どもたちの夏の遊びを見に行きませんか。一緒に遊ぶこともできますよ！

★20日(木) 10:30～11:00 こもれび図書館おはなし会

★25日(火) 10:30～11:30 出前児童館(要予約)

市内にある4つの児童館より、2名の厚生員がおじゃまします。一緒に手作りおもちゃを作って遊びましょう。参加は無料、小学生も参加できます！

★27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)

こもれび図書館と併せて毎月行われるおはなし会。それぞれの想いで選ばれた絵本の数々をゆっくり楽しみませんか。

*諸事情により行事が中止、変更になる場合があります。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

支援センターの周辺には、保育園や小中学校、駐在所、消防署などがあります。中でも消防署は子どもたちに大人気のスポット！消防署の隊員さんのご厚意で見学をさせてもらうのも、すっかり日常の光景となっています。

先日は「T君は来ますか？かぼくまつりにはぜひ来てねと伝えてください」と声をかけていただき、名前まで覚えていただいていたのかと感激しました。地域の方々に温かい目で見守っていただいていることに、山鹿の良さを誇りに思った一瞬でした！本当にありがとうございます。

<子育てサロンきらきら>

日時：8月18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：折り紙づくり

お問い合わせ

山鹿市社会福祉協議会

☎43-1134



夏やさいがおいしい

キュウリやシトウ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、かぼちゃなど、おいしい野菜が豊富な時期です。旬の野菜をたくさん食べて夏バテを防ぎ、病気に負けない元気な体を作りましょう。離乳食に使いやすい野菜もたくさん出回りますので、ぜひ積極的に取り入れてみてくださいね。

鹿北子育て支援センターは市民センターに移動して12年の夏を迎えました。これからも地域に根差した施設として過ごしていきます。

どうぞお気軽にお立ち寄りください (๑˘◡˘๑)



ひまわりつうしん



今年も暑い夏がやってきました。日中外に出るときはもちろんですが、夜眠っているときにも熱中症になることがあるそうです。夜寝る前と朝起きた時にコップ1杯の水を飲むと良いと言われています。元気に夏を乗り越えるためにも、規則正しい生活を心掛けていきたいですね。



8月の予定

*10日(月) 防犯・交通安全講話 10:30~11:30 **※要予約**

菊鹿駐在所の緒方さんを講師に迎え、犯罪や事故にあわないための備えや注意点などお話ししていただきます。



*20日(木) こもれび図書館おはなし会 10:30~11:00

*24日(月) 出前児童館(プラ板作り) 10:30~11:30 **※要予約**

夏休み中の小学生・未就学児の親子さんなど、どなたでも参加オッケーです♪
自分好みのプラ板を作って遊びましょう!



◆◆◆◆◆夏のお出かけ対策◆◆◆◆◆

【日焼け】

皮膚が弱い乳幼児は、短時間でやけどのような状態になることがあるので注意が必要です。次の対策を忘れずに!

① 低刺激の子ども用日焼け止め

クリームをこまめに塗る。

② 帽子や風通しの良い薄手の長袖シャツ

などで紫外線から肌を守る。



【熱中症】

体温の調節がうまくいかず、体内に熱がこもることによって起こります。次のようなことに注意しましょう。

① 気温がぐんぐん上がる10時~14時の時間帯の外遊びはなるべく控える。

② 帽子を着用する。洋服は、風通しがよく、吸湿性・通気性の高い綿などの素材を選ぶ。

③ 時間を決めて水分補給をする。

暑い時期は ビタミンB1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB1がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



子育てサロン「きらきら」

日時: 8月18日(火)

10:00~12:00

場所: 小規模多機能ホーム

「うすづか」

内容: 折り紙づくり

参加費: 100円

※お問い合わせは、社会福祉協議会
(43-1134)





8 月に入り、いよいよ本格的な夏がやってきました。まぶしい太陽の日差しとセミの鳴き声を聞くと、暑さがますます増していきそうですね。食生活や体調管理をしっかり心がけながら、この時期ならではの遊びや体験を親子で無理なく楽しみましょう。



8 月の行事予定

★13 日(木) 10:30～

ひだまり図書館おはなし会

～楽しい手遊びと絵本の読みきかせ～

★14 日(金) 10:00～

モーリーさんの癒しタイム 《予約制・3 組》

～地域の整体師 森川さんのマッサージ～

★25 日(火) 10:30～

作ってあそぼう 手作りおもちゃ

～楽しく作って遊びましょう～

★28 日(金) 10:00～

モーリーさんの癒しタイム 《予約制・3 組》

～心も身体もリラックスしましょう～

※『稲光園』と『かもと保育園』の園開放は、お休みです

★親子ヨガ教室を開催しました★

4～6 ヶ月の親子が 5 組参加されました。赤ちゃんたちの笑い声に包まれてママたちもリラックスし、とても和やかな雰囲気ヨガを楽しまれました。



25 日に牛乳パックと空き容器を使って、手作りおもちゃ作りを計画しています。みんなで楽しく作って遊びましょう。

●材料 (各自で準備をお願いします)

- ・1ℓ牛乳パック 2 個
- ・小さい透明容器 1 個

(R-1 ドリンク等ふたがついている容器)

『ボットン(ン)ン』



『ベビーマラカス』



熱中症に注意

いよいよ夏本番。この時期特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体が小さく、自ら意思表示をして水分補給することが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう気をつけましょう。熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せたり、こまめに水分を与えたりしましょう。また、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどを心がけてください。一方で、冷房の効きすぎや冷たいものの取りすぎも体調を崩す原因になります。体調の変化に気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう。



《子育てサロン きらきら》

- ★開催日 8 月 18 日(火) 10 時～
- ★場 所 小規模多機能ホーム『うすづか』
- ★参加費 100 円
- ★内 容 『折り紙づくり』
- ★問い合わせ 山鹿市社会福祉協議会
☎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

青空が広がり、夏らしい毎日となりました。暑さ対策をしながら、親子で元気に夏を楽しみたいですね。子育て支援センターでは、親子が安心して過ごせる場所として、遊びや交流を通じた笑顔あふれる時間を大切にしています。今月も皆さんのお越しをお待ちしています。



8月の予定

17日(月) 11:00～ こもれば図書館おはなし会
・楽しい手遊びや絵本の読み聞かせがあります。

17日(月) 13:30～15:00 出前児童館

・プラ板作りを予定しています。 ※要予約

18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

28日(金) 10:30～ ほのぼの広場

・主任児童委員の片山さん・山下さんと一緒に、親子で楽しく過ごす遊びのヒントを見つけませんか？かわいい遊びの本作りも予定しています。ハンドマッサージもありますよ♪ ※要予約

※都合により、中止・変更になる場合もありますので、詳しくは鹿央子育て支援センターまでお尋ねください。



出前児童館って？

児童館のない地域に児童館の職員が出向いて、遊びや制作活動などの体験の機会を提供する事業です。小さなお子さんや夏休み期間中の小学生も大歓迎です!!皆さんの参加お待ちしております。



与え方の目安を知ろう おやつルール

～おやつは第四の食事と考えて～

子どもは胃が小さいので、一度に食べられる量が少なく、摂取できる栄養も限られてしまいます。そのため、おやつは1日3回の食事では取り切れない栄養を補う、大切な第四の食事となります。

特に日ごろの食生活では、鉄分や食物繊維、カルシウムなどが不足しがちなので、おやつで積極的にとりましょう。栄養だけでなく、与える量や時間などもきちんと把握しましょう。

～幼児食 新百科より～



子育てサロン「きらきら」

★日 時…8月18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…折り紙づくり

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)

～鹿央子育て支援センターの開所について～

R9年3月まで、鹿央市民センター内の多目的スペースへ移動し開所いたします。

雰囲気が変わった鹿央子育て支援センターにもぜひ遊びに来てください♥