

# つどいの広場通信

子育て情報 No.44 令和元年7月1日発行

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150



太陽がまぶしい季節になりました。夏野菜や夏の花もお日さまや自然の恵みをもって大きくなってきています。今年の夏は・・・海や山へ行く機会もあるかと思えます。夏ならではの楽しい経験を沢山し、思い出づくりができるといいですね。大人も子供も水分補給や休息、睡眠などしっかりと、バランスの良い食事に心掛け、暑い夏を元気にすごしたいですね。



## 育児講座「ベビーマッサージ」より

お母さんと赤ちゃんが目と目を合わせ「なでなでするよ～」と声をかけてあげ、頭から顔、指先まで肌を優しくなでてあげ、たっぷり触れ合って穏やかな時間を過ごしました。

- ☆おっぱいをあげながら背中をなでたり、抱っこしながら足をさわってあげるなどできる所からやると無理なくできます。
- ☆赤ちゃんは愛情をこめてたくさんさわってもらえると、心が安心して発達が促されていきます。
- ☆お母さんにとっても癒し効果があります。
- ☆あったかいお母さんの手のひらで赤ちゃんとのスキンシップを取り親子のきずなを深めましょう。



## 「歌って遊ぼう」より

初めて企画した育児講座です。「ことりのうた」や「あめふりくまのこ」など童謡を中心に、講師と共にみんなで歌い、なごやかな雰囲気にもまれたひとときを過ごしました。小さいお子さんもペープサートやパペットを見ながら歌の世界を楽しんでいました。お家でもお母さんと一緒に、知っている歌をうたってみてはいかがでしょうか・・・心がほっこりしますよ！



## 子育てのワンポイント

### 食中毒に注意！

気温が上がるにつれ湿度も上がり、梅雨から盛夏へ食中毒が起こりやすいこれからの季節です。夏場は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力、免疫力も落ち気味になるので要注意です。

#### \*こんなことに気を付けましょう。

- ・手や調理器具を清潔に保ちましょう。
- ・食品は室温で置かず、冷蔵庫に入れ管理する。とはいえ冷蔵庫を過信しすぎるのも禁物です。夏場は冷蔵庫内の温度も上がりやすくなっています。扉の頻繁な開閉、食品の詰め込みに注意しましょう。冷凍冷蔵による殺菌効果は期待できません。保存した食品ははやめに食べるようにしましょう。
- ・保冷剤を使用する場合は、食品の上に置くと冷気が下に伝わり効果があるようです。

#### \* 離乳食では。

- ・調理後はなるべく早く食べる。食べ残した物があっても、後で食べさせない。
- ・冷凍したものは1週間以内で使い切る。解凍したら1回で使い切り、再冷凍はしない。



### てれるぜ

### かまきりゆうじ

もちろん おれは  
のはらの たいしょうだぜ  
そうとも おれは  
くさむらの えいゆうだぜ

しかしなあ  
おれだって  
あまったれたいときも  
あるんだぜ

そんなときはなあ  
おんぶしてほしそうな  
かっこになっちゃまってなあ  
.....



### てれるぜ

工藤直子 作 「のはらうたⅡ」より

## つどいの広場開催日



サングリモ中込	(月・火・水・金・土開催・祝日除く)	佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネーターは月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ)にいます。		
あさしな保育園内	(月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内	(月・火・水・木開催・祝日除く)	佐久市協和7430-1
わくわくランドU-6	(月・火・水開催・祝日除く)	イオンモール佐久平2階フードコート隣
うすだつどいの広場	(月・水・木・金開催・祝日除く)	佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

## 8月の子育て情報 育児講座



### ★つどいの広場

\* 作ってあそぼう 親子で一緒に制作を楽しみましょう。

- 8月22日(木) **も** もちづき保育園内つどいの広場
- 8月23日(金) **サ** サングリモつどいの広場
- 8月27日(火) **わ** わくわくU-6つどいの広場
- 8月28日(水) **あ** あさしな保育園内つどいの広場
- 8月29日(木) **う** うすだつどいの広場



講師：子育て支援課保育士

\* うすだ、もちづきつどいの広場では、7、8月の暑い日にはテラスでたらいを置き水遊びができます。プールあそびではありませんが、濡れた時用の着替え、タオルをお持ちください。

### ★子育てサロン

\* サロンでは育児講座はありません。7月8月は、各館水遊びや、プールあそびを計画しています。

水遊びの約束、持ち物については事前に確認してお出かけください。

児童館は小学校が夏休みの間は利用できません。サロンはお休みですが、あいとぴあ臼田に会場が変更になる日があります。予定表を確認してお出かけください。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	5 サロン あいとぴあ臼田	6 サロン あいとぴあ臼田	7 サロン あいとぴあ臼田	8 サロン あいとぴあ臼田	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	19	20	21	22 <b>も</b> 作って遊ぼう	23 <b>サ</b> 作って遊ぼう	24
25 ↓	26	27 <b>わ</b> 作って遊ぼう	28 <b>あ</b> 作って遊ぼう	29 <b>う</b> 作って遊ぼう	30	31

\* 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。

\* 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。

利用時間は10時～正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。

\* 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱい場合は、他に駐車場をお借りしてあります。

ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

