



ミニ講演会のお知らせ

親子でふれ合い遊び&かき氷を食べよう!

8月16日(金)10:30~11:30
親子で楽しめる簡単な体操や手遊びをご紹介します♪
少しでも体を動かして、最後は冷たいかき氷と一緒に食べましょう^^
あかちゃん親子さんはママだけでも美味しくいただきます!!
(定員8世帯)



ピクニック

9月20日(金)10:30 函館公園集合
この日は現地集合・解散になります。
可愛らしい動物を見ながら、お友だちと一緒に函館公園のお散歩を楽しみませんか? 1時間程度の活動なので、お弁当を持参して、解散後にいただいてもOKですよ~♪ (定員10世帯)
※雨天時は中止となります。



水分補給を忘れずに
この夏を元気に過ごしましょう!!

毎日暑い日が続いております💦

皆さん体調はいかがでしたか?こんな暑い夏でも子どもたちは元気いっぱい、入道雲のようにモクモクとパワー全開!お母さん方、本当にお疲れ様ですね!!暑い季節は、水場が恋しくなるものです。お家でのプール遊び、公園の噴水や水あそび場等の浅い所でも、ちょっとした不注意で水の事故は起こります。安全に気を配りながら、子どもたちが大好きな水遊びを楽しんで下さいね🎵



夏野菜を食べよう

旬の野菜は栄養価が高く、ビタミン・ミネラルが豊富♪
ほてった体を冷やし、免疫力を高め、疲労回復を助けてくれたりと、嬉しい効果がいっぱいです。食欲が落ちた時には、温野菜もおすすめです。カレーやシチュー以外にも具だくさんのスープやお味噌汁、また、おじややリゾットにしても、野菜の栄養がたっぷり溶け込んでいますので、良いですね!!

<夏野菜を食べて暑い夏を楽しみましょう^^>

☆夏の野菜 TOP5 ☆

1 トマト・2 きゅうり・3 おくら
4 とうもろこし・5 枝豆



生活のリズムを整えましょう

お盆休みや連休には、ご家族で旅行やレジャーに出かけたり、お墓参りに里帰りすることもあるでしょう。大人に合わせた生活リズムになってしまったり、つい、冷たいものを取りすぎたりしてしまいがちです。元気に楽しく過ごすためには、早寝早起き、三度の食事など、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

また、出かけた翌日はゆったり家で過ごすなど、休養も取れるように計画されると良いですね!

9月1日は防災の日です

「ローリングストック」をご存じですか?

- ① 蓄える(3日分以上蓄えておきましょう。)
- ② 使う(賞味期限の近いものから使いましょう。)
- ③ 補充(使った分を必ず補充しておきましょう。)

いま一度、家族で防災について考えてみませんか?

★液体ミルク・水・哺乳瓶・マグ

普段は母乳のママでも、災害時の緊張や疲れから、母乳が出づらくなるケースがあります。

☆スプーン・紙皿・紙コップ

★おむつ・おしりふき・ビニール袋

☆ウェットティッシュ・清浄綿・コットン・カイロ

★バスタオル・母子手帳・保険証のコピー

☆抱っこ紐(ベビーカーは使えないことが多いです。一刻を争う災害時には抱っこ紐が役立ちます)

★おもちゃ(避難所生活が長引けば赤ちゃんもストレスになります。お気に入りのおもちゃがあると助かります。)

8月の予定				9月の予定			
		9:00~12:00	13:30~15:30			9:00~12:00	13:30~15:30
1	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	1	(日)		
2	(金)	自由開放(2歳児)	リラックスタイム(予約制)	2	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)
3	(土)			3	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)
4	(日)			4	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)
5	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)	5	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
6	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)	6	(金)	自由開放(2歳児)	リラックスタイム(予約制)
7	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)	7	(土)		
8	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	8	(日)		
9	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)	9	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)
10	(土)			10	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)
11	(日)	山の日		11	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)
12	(月)	振替休日		12	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
13	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)	13	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)
14	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)	14	(土)		
15	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	15	(日)		
16	(金)	ミニ講演会	リラックスタイム(予約制)	16	(月)	敬老の日	
17	(土)			17	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)
18	(日)			18	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)
19	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)	19	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
20	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)	20	(金)	ミニ講演会	リラックスタイム(予約制)
21	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)	21	(土)		
22	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	22	(日)	秋分の日	
23	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)	23	(月)	振替休日	
24	(土)			24	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)
25	(日)			25	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)
26	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)	26	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)
27	(火)	1歳児サークル	自由開放(0歳児)	27	(金)	自由開放(0歳児)	リラックスタイム(予約制)
28	(水)	自由開放(年齢制限なし)	自由開放(0歳児)	28	(土)		
29	(木)	0歳児サークル	自由開放(年齢制限なし)	29	(日)		
30	(金)	リラックスタイム(予約制)	リラックスタイム(予約制)	30	(月)	自由開放(1歳児~)	自由開放(年齢制限なし)
31	(土)						