



空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。いよいよ夏も本番です。連日蒸し暑い日が続いていますね。数年前までは「お盆を過ぎたら北海道の夏はだんだんと涼しくなる！」と言われていましたが、ここ最近はどうでしょう。温暖化の影響で、長い夏を過ごしていますね。長引く暑さで体力を消耗し、そのことによって疲労感をもたらします。栄養バランスの良い食事と睡眠で疲れをとり、しっかりと体力を回復していきましょう!!

お祭り&花火大会情報 ~お出かけの参考に♪~

函館港まつり	8/1 (土) ~ 8/5 (水)	1日 19:45~花火大会 2日と3日パレード 期間中は こだてグリーンプラザ沿道に 露店有り
七飯町三嶋神社例大祭	8/7 (木) ~ 8/9 (土)	3日間露店有り
鹿部海と温泉のまつり花火大会	8/15 (土)	19:30~21:00 花火大会 露店有り
函館湯の川花火大会	8/22 (土)	19:40~花火大会 露店有り
比遅里神社例大祭	9/2 (火) ~ 9/3 (水)	2日間露店有り
七飯町大中山神社例大祭	9/4 (木) ~ 9/5 (金)	2日間露店有り
グリーンピア大沼花火大会	9/5 (土)	ホテル内イベント (ビンゴ大会) 19:30~花火大会
函館亀田八幡宮例大祭	9/14 (月) ~ 9/16 (水)	2日間露店有り 境内には多くのお店が立ち並ぶ

☆夏に注意したいこと☆

○冷たいものは食べ過ぎないように○
暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たい物はとても美味しいのですが、冷たいものを食べ過ぎてしまうと、内臓が冷え、内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気を付けましょう。

○水分補給はこまめに行いましょう○
大人と比べると、子どもの体の水分量は多く、乳幼児は 80%が水分で占めています。運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われます。そのため、こまめな水分補給がとても大切です。「お外に行く前に水分補給をする」「一度にたくさん水分をとるのではなく、こまめに水分補給をすること」「ジュースではなく、お茶か水で水分補給する」など、汗をかく前に水分補給をしましょう。

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。)

★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

☆ウエットティッシュ・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。)

いま一度、家族で防災について考えてみませんか?

開放時間 午前9:00~12:00(上段) 午後13:30~15:30(下段)
制限なし→0歳~5歳、0歳児→0歳児限定。
サークル・ミニ講演会→申し込み制(この時間帯の自由開放はお休みです)

8月

					1 土 お休み	2 日 お休み
3 月 0歳児 制限なし	4 火 制限なし 0歳児	5 水 サークル 制限なし	6 木 制限なし 0歳児	7 金 0歳児 制限なし	8 土 お休み	9 日 お休み
10 月 ミニ講演会 ミニ講演会	11 火 山の日 休	12 水 サークル 制限なし	13 木 制限なし 0歳児	14 金 0歳児 制限なし	15 土 お休み	16 日 お休み
17 月 0歳児 制限なし	18 火 制限なし 0歳児	19 水 サークル 制限なし	20 木 制限なし 0歳児	21 金 0歳児 制限なし	22 土 お休み	23 日 お休み
24 月 0歳児 制限なし	25 火 制限なし 0歳児	26 水 サークル 制限なし	27 木 制限なし 0歳児	28 金 閉所 制限なし	29 土 お休み	30 日 お休み
31 月 0歳児 制限なし	閉所のお知らせ 8/28(金) 9:00~12:00 (職員研修の為) ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。					

9月

	1 火 制限なし 0歳児	2 水 サークル 制限なし	3 木 制限なし 0歳児	4 金 0歳児 制限なし	5 土 お休み	6 日 お休み
7 月 0歳児 制限なし	8 火 制限なし 0歳児	9 水 サークル 制限なし	10 木 制限なし 0歳児	11 金 0歳児 制限なし	12 土 お休み	13 日 お休み
14 月 0歳児 制限なし	15 火 制限なし 0歳児	16 水 サークル 制限なし	17 木 制限なし 0歳児	18 金 ミニ講演会 制限なし	19 土 お休み	20 日 お休み
21 月 敬老の日 休	22 火 国民の休日 休	23 水 秋分の日 休	24 木 制限なし 0歳児	25 金 0歳児 制限なし	26 土 お休み	27 日 お休み
28 月 0歳児 制限なし	29 火 制限なし 0歳児	30 水 サークル 制限なし				