

9月のびのびめ〜る

2022.8.25発行

9月は暑い日と涼しい日と様々で、また朝夕と昼の寒暖差も大きい時期です。まだまだ日中は気温の高い日や日差しの強い日も多いので、水分補給や衣服調節に気を付けていきたいですね。（起床時や入浴後の水分補給も忘れずに...。）



☆子育て支援センター広場を利用するにあたってのお願い☆

- ① 利用の際は、検温をお願いします。
※熱・咳などの症状・体調不良の方は利用できません。
- ② 手洗い・手指消毒とマスクの着用をお願いします。
- ③ 利用の際は、築上町児童館施設利用者カードの記入をお願いします。
- ④ 広場では水分補給を除く飲食はできません。
赤ちゃんコーナー・おもむ替えコーナーは、衛生面を考慮し、マットのみ準備をさせていただきます。必要に応じて、バスタオル等の準備をお願いします。
※施設の消毒や換気など可能な限り安心・安全に配慮します。



♥子育て支援センター広場の開設場所・曜日・時間について♥

※児童館…月～土曜日 10：00～17：00
 ※築城社会福祉センター…月・火・木・金曜日 9：00～14：00（祝日はお休みです。）
 ※児童館は12：00～13：00・築城社会福祉センターは11：30～12：30に室内換気・消毒を行いますので、その間は利用出来ません。
 ※人数によっては、人数制限を設けることがありますのでご了承ください。
 ※今後の状況によって、変更する可能性がありますのでご了承ください。

□図書館からの絵本の紹介

かいちゅうでんとう
 懐中電灯のまあるい光に照らされた部屋は、なんだかいつもと違って見える。光を揺らすと、影がおどるよ。色つきのビー玉を照らしたら、きれいな色の影ができて...



♡なかよしタイム♡

子育て支援センターの広場では、下記の時間に絵本の読み聞かせや体操などを行っています。10分程度の短い時間ですが、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせたらいいなあと思います。お子さんと一緒に遊びに来てみませんか？



- ・児童館：月～金曜日 11：40頃
- ・福祉センター：月・火・木・金曜日 11：10頃

☆子育て支援センターの行事は、町内にお住まいの未就学児親子が対象となっています。

☆親子運動遊び☆

体を使った簡単な運動遊びを、お子さんと一緒に楽しみましょう。
 *日時：9月8日（木）10：30～11：30
 *場所：児童館 多目的ホール
 *講師：中村 香先生
 *要予約：定員5組・予約受付 9/1～
 （定員になり次第、締め切らせて頂きます。）
 *持ってくる物：汗拭きタオル・お茶

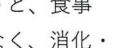
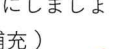
☆おやつ役割☆

おやつは、「栄養補充」「身体と心のリフレッシュ」「食育」の3つの役割を果たしています。

- おやつは「第4の食事」
- 身体と心のリフレッシュは「エネルギーチャージ」
- 食育は「食への興味・関心を高める。」

※おやつを与える時の注意点

- ①おやつには気をつけよう
 食事がメインだという事を忘れずにしましょう。（おやつはあくまでも栄養補充）
- ②飲み物と一緒に食べよう！
 水分補給もかねて、おやつを食べる時に一緒に水分をとる習慣をつけるといいですよ（甘いジュースは肥満の原因）
- ③だらだら食いは厳禁！
 だらだらとおやつを食べてしまうと、食事の際にお腹が空かないだけでなく、消化・吸収をし続けなければならないため、胃腸にも負担がかかります。時間帯を決めて、おやつの時間を楽しむようにしましょう。



♪リトミック♪

リズムに合わせて、お子さんと一緒に体を動しながら、音楽に親しみましょう。

- ①日時：9月13日（火）10：30～11：30
 場所：福祉センター 大ホール
 *講師：神田 美香恵先生
 *要予約：定員5組・予約受付 9/1～
 （定員になり次第、締め切らせて頂きます。）
 *持ってくる物：汗拭きタオル・お茶
- ②日時：9月26日（月）10：30～11：30
 場所：児童館 多目的ホール
 *講師：渡辺 佐智子先生
 *要予約：定員5組・予約受付 9/1～
 （定員になり次第、締め切らせて頂きます。）
 *持ってくる物：汗拭きタオル・お茶



♡そうめん焼きを作って見ませんか？♡

夏の定番メニューの「そうめん」
 そうめんでおやつを作ってみましょう。

〈材料〉

そうめん 適量
 鶏がらスープの素 適量



〈作り方〉

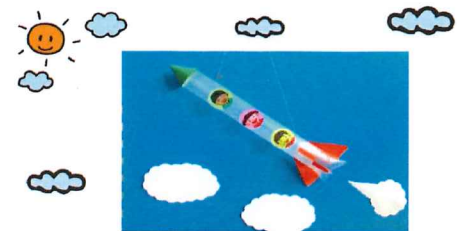
1. 残ったそうめんを鶏がらスープの素を混ぜる。
2. フライパンに多めの油を入れ、味付けしたそうめんをカリカリに揚げ焼にする。

※鶏がらスープのかわりに塩やチーズ・ちりめんじゃこ・青のり・桜えびなどもいかがですか？



♡傘袋ロケットを作って飛ばそう♡

傘袋ロケットを作って、お外で飛ばして遊びませんか？どこまで遠くに飛ばすことができるかな？
 ※ご希望の方には、制作セットをお渡しいたします。
 お気軽にスタッフまで声をお掛け下さい。
 （児童館・福祉センターどちらでもお渡し出来ます。）
 配布期間：9/1～材料がなくなり次第終了



☆子育て支援センター 住所：築上郡築上町大字上別府73番地（築城社会福祉センター内）
 住所：築上郡築上町大字湊1280番地の1（児童館内）



TEL:0930-57-4300