



8月

Vol. 245



あのねレター



R7.8.1
なかよし保育園
子育て支援センター
Tel 086-253-0249
ホームページ
<http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/>



サロン【予約なしで入室していただけます】

※火曜日の午前中は予約制のオープンスペースの為、入室できません。

○月曜日～金曜日 10:00～11:30 / 12:00～13:30 / 13:30～15:30

好きな時間に子育て支援センターの部屋で遊んでいただけます。

午後からの水あそびに参加される方は、センター前に掲示している利用説明をご確認ください。

※熱中症アラートが出ている日は、水遊びはできません。

○15:00～15:30

園庭開放をしています。水分補給用のお茶、帽子を持って来て下さい♪

オープンスペース（毎週火曜日・午前中）【予約制】

造形あそび、身体測定、絵本の読み聞かせやペープサートなど出し物を行います。

イベント（講座）【予約制】

下記を参考にして下さい。



・入館するときはインターホンを鳴らして
支援センターに来た事をお知らせください。



日	月	火	水	木	金	土
					1 サロン	2 休み
3 休み	4 サロン	5 午前：サロン休み (夏祭り) 午後：サロン	6 サロン	7 サロン	8 サロン	9 休み
10 休み	11 山の日	12 サロン	13 サロン	14 サロン	15 サロン	16 休み
17 休み	18 サロン	19 午前：サロン休み (オープンスペース) 午後：サロン	20 サロン	21 サロン	22 サロン	23 休み
24 休み	25 サロン	26 午前：サロン休み (オープンスペース) 午後：サロン	27 サロン	28 サロン	29 サロン	30 休み

イベント（講座）【予約制】



10時から園舎に入れます。10時30分開始 11時30分に終了予定です。遅れないようにお越し下さい。

8月5日（火）夏祭り 定員に達しています。

夏祭りの雰囲気の中で楽しく過ごしましょう。

8月19日・26日（火）オープンスペース 定員12名

造形あそびや身体測定をしたり、絵本をみんなで見る予定です。





『赤ちゃんクラブ』
で手形アートや
座談会をしたよ。

『七夕会』をしたよ♪
出し物をみたり、天の川
にちなんだ遊びを楽しん
だよ。

親子クラブ
『ピッコロ会』
の出前保育で
七夕会をしたよ♪



◎オープンスペース(火) 定員：12名

日時：9月2日・9日・16日(火) 10時30分～11時30分
造形遊びをしたり大型絵本をみんなで見たりします。

◎赤ちゃんクラブ 定員：12名

日時：9月3日(水) 10時30分～11時30分 ※0歳児とその保護者が対象
保健師さんによるミニ講座を聞いたり、子育ての悩みなどを話したりして皆さんで共有しましょう。

◎お月見会 定員：12名

日時：9月30日(火) 10時30分～11時30分
“お月見”に親しみ、造形遊びをしたり、ペープサートをみたりする予定です。

※『講座』・『オープンスペース』は約1カ月前より予約が可能です。
支援センターに遊びに来た時や、センターの開園時間内に来園し申込表に記入して予約をして下さい。
また、定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。



【食育講座】

なかよし保育園の栄養士の萩原 律先生に「水分補給について」の食育講座をして頂きました。
今回は、その中の内容を少しご紹介いたします。

『水分補給は早めに！こまめに！』

小さい子どもは、喉が渴いたことがうまく伝えられなかったり、遊びに夢中で水分が不足していることに自分で気づかないことがよくあります。
こまめな水分補給をしてあげるように心掛けましょう。



- ・一度にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなったり、胃に負担がかかったりします。
のどが渴く前に1回あたり50～100mlくらいを目安に飲みましょう。
- ・朝起きた時と、寝る前、入浴の前後やあそびに出かける前後など水分をとるのが望ましいです。

『食事を工夫して水分アップ』

飲み物の量を増やすだけでなく食事やおやつからも水分補給ができます。

- ・夏が旬の野菜には、水分やミネラル分を豊富に含むものが多く、食べると“体にこもった熱を冷ます”働きがあります。夏のおやつには水分補給を兼ねて、夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもなります。

(水分を多く含むもの)

～野菜～

トマト・きゅうり・なすび・大根
人参・ほうれん草・ジャガイモ など



～果物～

スイカ・オレンジ・バナナ・いちご
グレープフルーツ など



上手に水分補給をして、熱中症にならないように、元気に夏を乗り越えましょう。
センター室内に資料を掲示しております。ご来園の際は是非ご覧ください。