

8月

玉名市地域子育て支援センター

森のひろば 第134号

ログさんち便り

2019 おおらの森保育園

空に入道雲がのぼり、夏真っ盛りの「大暑」。サルスベリの赤や白の花が青空に映え、夏らしいコントラストを見せてくれます。ログさんちのプールでは、子どもたちが金魚すくいごっこやジョウロ遊びで楽しそうです。みなさん一緒にいかがですか？

ログさんちの様子



ママビクス



親子体操教室



フラワーアレンジメント講座



洗顔は
もっちり泡で

すごい
ふわふわ！



美肌教室

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30 *子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち

検索



ログさんち
QRコード

8月の計画

日	月	火	水	木	金	土
	誕生会や講座の予約は、9時30分から電話でも受け付けています。			1 ぬりえ遊び	2 プール遊び	3 
4	5 プール遊び	6 (別記) ふわ☆ふわ トランポリン	7 (別記) そうめん流し	8 金魚すくい ごっこ	9 (別記) 身体測定	10
11 山の日	12 振替休日	13 プール遊び	14 好きな遊び	15 折り紙遊び	16 ヨーヨーつり 遊び	17 開所日
18 	19 水鉄砲で シュシュッ!	20 (別記) 自然くらぶ	21 シール遊び	22 プール遊び	23 折り紙遊び	24 
25	26 プール遊び	27 (別記) ケーナとギターの ゆるコン	28 好きな遊び	29 (別記) 音楽コンサート &誕生会	30 楽しかったね プール遊び	31

ふわ☆ふわ トランポリン

お城の形のエアランドトランポリンで、思いっきりジャンプして暑さを吹き飛ばしましょう!

●日時：8月6日(火)

10:30~11:00

●場所：おおくらの森多目的ホール



そうめん流し

竹のといに水を流して、昔ながらのそうめん流しをします。親子で夏の風物詩を体験しながら、おいしいそうめんを食べましょう。

●日時：8月7日(水) 11時~正午

●持参物：おわん・はし・フォーク



身体測定

毎月10日前後に身体測定を行っています。身長・体重・頭囲・胸囲を測ることができます。

●日時：8月9日(金) 午前中

自然くらぶ

親子で楽しい野遊びや、キュウリやナス、ピーマンなどの収穫をして農園体験をしませんか。

●日時：8月20日(火) 10:30~

●服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止

おとなだけの参加も大歓迎

ケーナとギターのゆるコン

ケーナの西田さんとギターの山本さんの気軽なコンサートです。ジブリの曲や童謡などを弾いてください。みんなで一緒に歌いましょう。

●日時：8月27日(火) 10:30~



音楽コンサート&誕生会

8月の誕生会は子どもたちの平和な未来を願って、バイオリンとピアノの演奏会を行います。誕生児さんは前日までに写真を撮りにおいでください。

●日時：8月29日(木) 10:30~

●場所：おおくらの森 多目的ホール

●演奏：下地 誠也さん・安都子さん

●今月は石窯ピザ作りはありません。8月生まれでピザ作りをご希望の方は、9月以降に優先予約ができます。



プール遊び

プール遊びは、のついている日の午前中(10:00~11:30)に行きます。水着や水遊び用おむつ(布パンツでもOK)をご用意ください。赤ちゃんは、たらいにぬるま湯を張って遊びます。

ママフィット講座 ●日時：9月2日(月) 10:30~ 日本総合教育専門学校3階

「たまてばこ」読み聞かせ会 ●日時：9月4日(水) 10:30~



子育て情報板



食欲がないときに おすすめのメニュー

食欲がないからと、冷たい飲み物やそうめんだけで済ませていると、ますます食欲が減退し、夏バテの原因になります。食欲がなくても食べやすい「冷や奴」や「冷しゃぶ」などでたんぱく質を補いましょう。そうめんも蒸し鶏や細く切った焼き豚、キュウリ、トマトなどの具を添えてみては。また、料理にカレー粉やごま油などを使うと風味がよくなり、食欲を促してくれます。

また、夏野菜は夏に必要な水分とビタミン類が含まれていて、暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、体を冷やす働きがあります。

食育

夏野菜「キュウリ」

みずみずしい歯触りとさわやかな味わいが身の上の夏野菜。塩をふってまな板の上でゴロゴロとこすって板ずりすると、緑がより鮮やかになり、青臭さも抜けておいしく食べられます。

〈選び方〉

- 全体に濃い緑色でツヤ・ハリがある
- 触ったときに、痛いほどしっかりトゲがある

〈栄養分〉

- キュウリは水分が多く、カリウムが多く含まれます。カリウムは血圧上昇の原因となるナトリウム（塩分に含まれる）を排泄する働きがあります。



ほけん

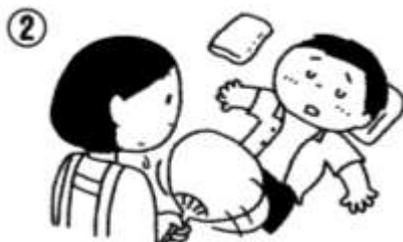
「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



!! 注意 !!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

森の木紹介

★ブルーベリー★



北米原産、ツツジ科。花、実、紅葉…四季折々楽しめる。鉢植えも可能で、九州ではラビットアイ系が適す。1品種では実がならないため2品種以上を植える。ホームベル、ティフブルーなどが育てやすい。酸性土壌を好み、西日、乾燥は嫌う。ジャム、スイーツ、果実酒などに。

自然くらぶ

◇参加された方の感想◇

最近の「自然くらぶ」では、春にみんなで植えたジャガイモや玉ネギを収穫したり、サツマイモの苗を植えたりしました。カいっばい引っ張って抜いた玉ネギや、土の中からゴロっとジャガイモが出てくるのをみつけると、子どもたちもお母さんもとびきりの笑顔になっていました。秋の芋ほりが今から楽しみです。

- ・玉ネギの収穫は初めてで楽しかったです。子どもと一緒に自然に触れあえる体験もとても良かったです。
- ・2歳3か月の娘でも“すぼん”と玉ネギを収穫することができ、本人もとても楽しんでいました。
- ・久しぶりの農園体験で、子どもはキュウリの苗植えの時使ったミニシャベルがお気に入りでした。土いじりも少しずつ慣れてきたようで私もうれしかったです。



プラスチック汚染

人間も既に1週間に5gのプラスチックの微粒子を摂取している可能性があるという。クレジットカード1枚分に相当する。主に飲料水や貝類を通じて体内に取り込まれているらしい。豪州のニューキャッスル大学の研究を海外メディアが報じた。

私たち一人ひとりにとっては、レジ袋やストロー、食器、包装など使い捨てプラをできるだけ使わず、量をまず減らすことが求められる。紙や木、竹など他の素材に切り替え、プラを使わない「プラスチック・フリー」の生活を目標そうではありませんか。

地球環境問題では温暖化とともにプラごみの海洋汚染が急浮上している。世界全体のプラ廃棄量は年3億t、このうち800万tが海に流出しているという。細かく砕けたマイクロプラスチックが食物連鎖を通じて人間や生態系に害を及ぼすことが懸念されている。このため廃プラ対策の国際的取り組みが急務となっており、6月、軽井沢町で開かれたG20エネルギー・環境関係閣僚会合で、各国の取り組みを定期的に報告、共有する枠組みが設けられた。



◆今月の一句◆
急ぐ雲急がぬ雲に秋立てり
(細見綾子)

… 木と花 クイズ …

漢字の私は誰でしょう？

- ①紫陽花 ②辛夷 ③合歓木

答え

- ①あじさい
②こぶし
③ねむのき



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの8月の活動予定も見るができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索