



みなみ子育て支援クラブ

社会福祉法人 聖朋会
美並未来みなみこども園
発行者 久保田 綾子

8月5日のみなみ子育て支援クラブでは、牛乳パックを使ったおもちゃ「すっぺらぼん」を作りました。「すっぺらぼん」って何???と思いながらも、興味を持って参加して下さったお友だちのみなさん、ありがとうございました。

「すっぺらぼん」は、牛乳パックの中から布をひっぱり出すおもちゃです。ティッシュペーパーの箱から1枚ずつティッシュが出てくる様子をイメージしてもらおうとわかりやすいでしょうか。本日参加してくれたお友だちも、楽しそうに遊んでいました。1時間という短い時間でしたが、おしゃべりをしたり、おもちゃで遊んだりしながら親子共々リフレッシュ。次回も遊びを楽しみながら、お母さん達もちょっと一息つけるような活動を行っていきたいと思います。



夏バテに気をつけましょう

梅雨が明け、急に暑くなりました。夏は暑さで体力を消耗しやすく、体調不良を起こしやすい季節です。気づかぬうちに身体の中に熱がこもっていることもあるので、日頃から余分な熱を冷ますことをこころがけていきましょう。



【体の熱を冷ましてくれる食べ物】

・スイカ・トマト・きゅうり・えだまめ・レンコンなど

◎寒天も熱をさましてくれるので、ゼリーにすると水分も摂れるおやつとしても良いと思います。