

＊古平町子育て支援センター＊



令和5年8月22日(火)発行

連日暑い日が続いていますね。暑い夏を元気に乗り越えるには、しっかり汗をかける体づくりをすることです。夏は暑さや湿度により、体力を消耗し、疲労感をもたらします。熱中症対策を十分に、暑さに負けない体力作りをしましょう！たくさん遊んだ後は、栄養バランスの良い食事と睡眠で疲れをとり、日常生活の中で、体力を回復していきましょう。



・・・広場の様子を紹介します・・・

幼児センターのお友達と遊びました！

※時々、幼児センター園児が遊びに来ることもあり、園児と交流することも出来ます。



誕生会でお楽しみ遊びをしました！

フルーツが沢山の誕生日ケーキが完成!! 7月生まれのお友達、お誕生日おめでとう！



支援センター内には・・・小さい玩具の他にウレタンやジャングルジムなど大きめの遊具もあります。みんなで一緒に遊びましょう！



・・・行事の広場『七夕の会』みんなの願いが叶いますように・・・

8月7日(月)幼児センターとの合同行事『七夕の会』を行いました。今回の行事参加親子は、いませんでしたが、今後も幼児センターとの合同行事(クリスマス会、節分の会、ひなまつりの会など)があります。是非ご参加下さい。



七夕の会の様子を紹介します！

七夕飾りなどで装飾したホールで、由來說明や作品紹介、練習していた歌や盆踊りを踊ったりしながら、七夕の雰囲気を楽しみました。



第2回子育て講習会について

9月28日(木)第2回子育て講習会『親子ヨガ』を行います。親子ヨガは、ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり、心の絆を深めたりすることが出来ます。(触れ合い方のポイントや子どもとの遊び方を学んだりすることも出来ます。) お子さんと触れ合いながら身体を動かし、リフレッシュしてみませんか?参加を希望する方は、申込書に必要事項を記入し、支援センターまで、お申し込み下さい。直接来られない方は、電話連絡でもかまいません。申し込みの上、是非ご参加下さい。



※申し込み締め切りは、8月29日(火)です！

(申し込みした家庭が対象です。)

暑い夏の過ごし方・・・

汗をかくことは体にとっても大切な機能です。汗腺を鍛えることによって体温調節が出来るようになっていくのです。常時エアコンの効いたところで過ごしていると、汗の出にくい体になってしまい、いざ外出した時に体調を崩しがち。ただし、適度に汗をかいたらクールダウンを忘れずに行い、水分、塩分を補給しながら、涼しいところでしっかり体を休めましょう。

