

# 7月 かんがるーのおやこ

## とだ虹保育園

令和6年6月25日

埼玉県戸田市川岸3丁目9番22号  
TEL 048-242-5451  
開所時間(月~土)9:30~17:00  
花田・中市

### ◆ピラティス◆

(予約制 1日5組)

講師名:Keina

BESJマットピラティスインストラクター



→産後ママのためのピラティスです。産後特有の不調である腰痛、巻き肩、PMSなどを筋膜リリースからのピラティスで身体の巡りをよくして解消していくようなレッスンです♪大きな動きもなくゆったり出来るものなのでリフレッシュにいかがですか？

※6ヶ月までのお子さんは同伴、それ以上のお子さんは別室での保育となります。同伴出来る方優先です。

【持ち物】

動きやすい恰好・飲み物



### ◆るんるん広場◆

(予約制1日5組)

→ハイハイ(四つ這い)までのお子さん対象です。ゆったりとした空間で同じくらいの子月齢のお子さんとお過ごしください♪



### ◆手形足形アート◆

(予約制 1日5組)

→手形で七夕の笹を、足形で織姫と彦星を作りませんか？



### ◆らんらん広場◆

(予約制 1日5組)

→つかまり立ちや歩き始めたお子さん対象です。お部屋の玩具でゆっくりと楽しく過ごしましょう♪



### ◆月の製作◆【パフェ】

(予約制 1日4組)

→紙の半分に好きな絵の具の色をいくつか乗せて半分に折って広げるデカルコマニー製作で美味しいパフェに♪お顔のお写真にさくらんぼをつけてデコレーション!



### ◆おやつ試食会◆

予約制5組 ※幼児食対象

メニュー 18日【カルピス/パフェ】

→実際に保育園で提供されている幼児食のおやつを試食できます♪(レシピも配布します)幼児食を食べているお子さん対象です。



### ◆大きくなったかな◆

(予約制 1日5組)

→身長体重を測定し手形足形をとって、毎月綴れる成長カードを作りましょう♪



※オムツをお持ちください。

### ◆園庭開放◆

(予約制1日5組)

→保育園の園庭にある遊具や玩具を使って楽しく遊びましょう!雨天時、熱中症警戒アラートが出た際は中止となります。



### ◆スライム遊び◆

(予約制 1日4組)

→粘土ほどの硬さのスライムを触ったりこねたり、型を取ったりして遊びませんか？



<持ち物>

上下の着替え(スライムがつく恐れがある為)



### ◆育児相談◆

来園や電話で相談を受け付けております。保育士・栄養士・看護師が常駐しておりますのでいつでもお気軽にご相談下さい。(食事や遊び、発達のこと等お気軽に♪)

予約の際は何についての相談かお知らせ頂けると幸いです。



## 子育て支援カレンダー

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
1000~1100 手形足形アート	1000~1100 パフェ製作	育児相談 (来園・電話)	1000~1100 大きくなったかな	育児相談 (来園・電話)	1000~1100 手形足形アート
1500~1600 スライム遊び	1500~1600 るんるん広場		1500~1600 手形足形アート		1500~1600 育児相談
8	9	10	11	12	13
育児相談 (来園・電話)	1000~1100 スライム遊び	1000~1100 ピラティス	育児相談 (来園・電話)	1000~1100 らんらん広場	1000~1100 園庭開放
	1500~1600 大きくなったかな	1500~1600 育児相談		1500~1600 育児相談	1500~1600 育児相談
15	16	17	18	19	20
	1000~1100 るんるん広場	育児相談 (来園・電話)	1000~1100 大きくなったかな	1000~1100 パフェ製作	1000~1100 園庭開放
	1500~1600 手形足形アート		1500~1600 おやつ試食会	1500~1600 らんらん広場	1500~1600 育児相談
22	23	24	25	26	27
1000~1100 育児相談	1000~1100 スライム遊び	1000~1100 手形足形アート	予約開始日 育児相談 (来園・電話)	育児相談 (来園・電話)	1000~1100 園庭開放
1500~1600 大きくなったかな	1500~1600 パフェ製作	1500~1600 育児相談			1500~1600 育児相談
29	30	31			
1000~1100 大きくなったかな	1000~1100 育児相談	育児相談 (来園・電話)			
1500~1600 スライム遊び	1500~1600 パフェ製作				





## 支援センターの利用について

### 予約について

- ・予約の制限はありませんがキャンセル待ちが出た場合ご相談させていただきます。
- ・支援センターの活動はやむを得ない事情により急遽変更になる事がございます。その際にはご連絡致しますのでご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。
- ・予約した活動をキャンセルされる場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので必ず**当日の9時までに**連絡をお願いします。

### 当日について

- ・入口はテニスコート側園庭の方から回り、お入り下さい。
- ・自転車とベビーカーはテニスコート側園庭駐輪場へ停めて下さい。
- ・靴は下駄箱へ、荷物は室内にあるロッカーをご使用ください。
- ・園内はアレルギー児もいる為、食べ物を持ち込まないで下さい。水分補給は可能です。
- ・ごみやおむつは各自持ち帰りをお願い致します。
- ・貴重品の管理は各自でお願い致します。紛失の際、責任は負いかねますのでご了承下さい。
- ・支援センターを初めてご利用の方は、利用登録用紙の記入をお願いします。
- ・活動は予約制の為、時間に遅れないようにお越し下さい。遅れる場合はご連絡下さい。
- ・絵本やおもちゃは大切に使って下さい。
- ・安全の為、お子様から目を離さないで下さい。

### 感染対策について

- ・支援センターに遊びに来る際のマスク着用は保護者の方の自己判断となります。
- ・保護者の方が2名以上ご参加の場合は予約時に必ずお伝えください。
- ・咳や鼻水、下痢や嘔吐など体調がすぐれない場合は支援センターのご利用をお控え下さい。

### とだ虹保育園支援センターの ブログ更新中です

支援センターの活動を掲載しています。  
写真掲載に不都合のある方は、  
事前にお申し出下さい。  
とだ虹保育園のホームページ下の  
「新着記事」を押すと  
ブログを見る事が出来ます♪



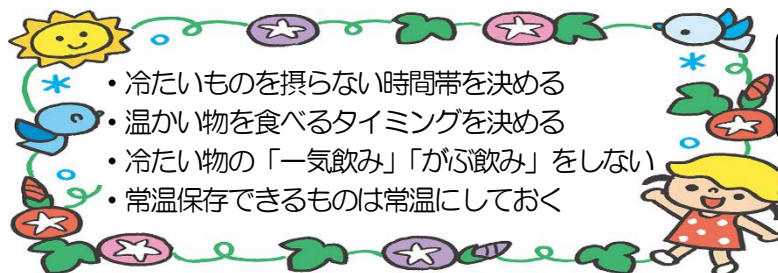
## 冷たい物と夏バテ

暑い日には冷たい飲み物や食べ物を食べたくなくなってしまいますよね。  
しかし冷たい飲み物や食べ物ばかり食べていると胃腸が冷えてしまい夏バテの原因になるのをご存知ですか？

内臓を冷やし過ぎてしまうことも、夏バテの原因の一つです。冷たい物を食べ過ぎることによって胃腸はどんどん冷えていき、血行が悪くなり、血行が悪くなることで、胃腸の動きも弱くなり食欲が落ちてしまいます。また、食欲の低下により食べる量が減り、栄養と水分を取り入れることができなくなり、水分が不足した状態になってしまいます。

その結果、「体がだるい」「疲れが抜けない」「食欲がない」のループに陥り、夏バテの状態から抜け出せなくなってしまうのです。

では、「朝から晩まで全て温かい物を食べるべき？」という、そんなことはないです。冷たい物ばかりを食べるようであれば、もちろんそのような習慣は変えた方がよいでしょう。



- ・冷たいものを摂らない時間帯を決める
- ・温かい物を食べるタイミングを決める
- ・冷たい物の「一気に飲み」「がぶ飲み」をしない
- ・常温保存できるものは常温にしておく

ちょっとした工夫から始めてみるのも良いかもしれません！

### \*予約の取り方\*

- ◆7月のおたよりは6月25日(水) 14時にHPにて記載されます。予約は6月26日(水) 9時30分より電話にて予約が可能となります。
- ◆来月のおたよりは7月24日(水) 14時にHPにて記載。予約は7月25日(木) 9時30分より電話にて予約が可能となります。
- ◆電話でのお問い合わせ、ご予約は平日の9時30分~17時までとさせていただきます。
- ◆予約した活動をキャンセルされる場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので必ず**当日の9時までに**連絡をお願いします。

