



# にこにこひろばだより

## 8月号

令和 6 年 8 月 1 日  
 梁川 認定 こども 園  
 伊達市子育て支援センター  
 文責 渡部 ミチ子

気持ちよく晴れ渡った青空に、照り付けるような陽射し。連日の猛暑に体調を崩してはいませんか？こまめな水分補給をこころがけ、エアコンの活用などをし、熱中症対策に心がけていきましょう。また、この時期は細菌が繁殖しやすく、感染症が広がりやすい時期でもあります。子どもも大人も体調管理に十分配慮し、今年の夏も元気に乗り切っていきましょう。

8月もいろいろな活動を通し、親子でスキンシップを図りながら楽しく交流していきたいと思います。皆さんのお越しをお待ちしています。

### 8月の活動

日にち	曜日	活動名	時間	内容
1～7日	木～水	大きくなったかな？	随時	お子さんの身長体重を測ります。
1日～	月・火 水・金	水遊び	午前中	支援センターのプールやタライで、水遊びを楽しみます。 天候に応じて、1回目と2回目に実施します。 14日(水)と16日(金)は、水遊びをお休みします。
19日～	月～	季節の製作「うちわづくり」	午前中	職員が個別に対応し、楽しく製作します。 絵本「きんぎょがにげた」の「きんぎょ」をスタンピングで作ります。
毎週	水	きょうのおはなしなあに？	午前中	楽しい絵本や紙芝居等を紹介します。

◎ 夏季休業中はやながわ児童クラブ館にて学童保育を実施しておりますので、8月いっぱい  
 プレイルームでの遊びは、お休みになります。9月5日(木)より開始します。  
 ◎ 8月13日(火)はセンター内の環境整備のためお休みになります。

### 夏バテ予防の一工夫

#### 夏こそ“みそ汁”で元気に!!

**いいこと①栄養満点** みそには必須アミノ酸に加えビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何でも入れられるのも、みそ汁のいいところです。

**いいこと②体を温める** エアコンの効いた室内で過ごし、冷たい食べ物ばかりとっていると体はお疲れモードになります。温かいみそ汁が体の中からじんわりと温めてくれます。

**いいこと③熱中症対策** 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があり、暑さに負けない体を作ります。

### ～ 7月の楽しい活動の一コマ ～

夏だ！  
プールだ！

プールで水遊び!!

収穫体験

ナス、トマト、ピーマンいろいろ実ったよ。

**親子ふれあい運動教室**

のびのび体を動かして楽しめました!!

予告!

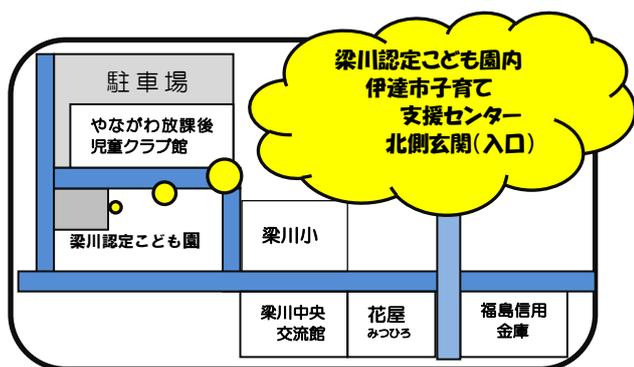
**季節の製作  
「うちわづくり」**

8月19日(月)～実施  
 します。絵本「きんぎょ  
 がにげた」でお馴染み  
 のきんぎょをスタンピ  
 ングで作ります。

**リフレッシュ講座**

**「イ/シシ革を使った コインケースづくり」**

期日 9月11日(水)  
 場所 支援センター  
 定員 8組  
 ※詳細については次号でお知らせします。



### にこにこひろば 月～金曜日

9:00～10:15 ・ 10:45～12:00  
13:30～14:45

対象： 就学前のお子さんとその家族。  
利用は無料です。いつでも遊び  
に来て下さい。待っています。



お問い合わせ：伊達市子育て支援センター（梁川認定こども園内）

住所：伊達市梁川町字山城館7-1

電話：024-577-0345

（担当：渡部）