

# つうしん宙 7月号 令和3年度

星の子愛児園地域子育て支援センター宙  
TEL 044-944-1515  
(9:00~16:00)

<http://www.aijen-kawasaki.com>

【開館曜日】月~金(祝祭日は休みです)

【開館時間】(ホール) 9:00~11:50 13:00~16:00

(毎週水曜日13:00~13:45は4ヶ月までの小さい赤ちゃんの時間)

(園庭) 13:30~16:00

・初めて来館される方は、当日までに必ずお電話にて連絡をして下さい。(来館予定日、お子さんの名前を伺います。)

育児相談はいつでも受け付けています。  
健康、発達や離乳食のこと等お気軽にご相談ください。

あじさいの花には晴れよりも、くもりや雨が似合うのはどうしてなのかなあ……雨の多い季節ですが、あじさいの様に色とりどりの傘をさして、散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。晴れの日には気づかなかった発見があるかも。雨に濡れたクモの巣、まるでレースの様。足元の水たまりに映る景色。傘にあたる雨の音。ちょっぴり憂鬱な時期ですが、視点を変えると雨も悪くないなあと思えるかもしれません。

## いちり にり さんり

### \*わらべうたあそび\*

♪いちりー 足首を軽く握って揺らす

にりー 両ひざを軽く握って揺らす

さんりー 足の付け根を軽く握って揺らす

しりしりしりー くすぐる

(足を手に変えたり色々アレンジできます)

## じゃこトースト

### \*簡単おやつ\*

材料

- ・食パン 1枚(8枚切り)
- ・じゃこ又はしらす 9g
- ・マヨネーズ 9g

作り方

- ① じゃことマヨネーズを混ぜる。
  - ② ①を食パンにぬり、食パンを4等分に切る。
  - ③ オーブントースターでこんがり焼く。
- ・チーズや大人はネギや大葉をのせてもOK。

## じゃがいももち

材料

- ・じゃがいも 大1
- ・片栗粉 10g
- ・粉チーズ 3g
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 7g
- ・油 小さじ1弱

作り方

- ① じゃがいもは角切りにしてゆで、つぶす。
- ② ①に粉チーズ、マヨネーズ、塩コショウ、片栗粉を加えて練り混ぜる。
- ③ ②を小判型にし、油を熱したフライパンで焼く。

## \*歯みがき講座 16日(金)要予約\*

星の子愛児園、看護師による講座です。

歯のみがき方の話が聞けます。質問もできます。

【時間】11:15~11:45

【定員】12組程度

【申し込み】7/5(月)~

\*宙ホールでの申し込みになります

\*キャンセルの場合は当日9:30までにご連絡ください。

※午前のホール開放は11:10までです。



## \*夏の過ごし方

### 機嫌よく快適な夏を過ごしましょう

- 1 綿の衣類が良いです。吸湿性、通気性がすぐれています。
- 2 水分補給も大切です。赤ちゃんも湯冷ましや麦茶を哺乳瓶やスプーンであげると良いです。(宙に設置してある浄水器のお水もご利用ください。コップや水筒を持ってきてください)
- 3 汗をかいたらサッとシャワーで流してあげるとさっぱりします。あせもやオムツかぶれの予防にもなります。(日中のシャワーを取り入れてみてください。肌が乾燥し過ぎないため石鹸の使用は1日1回が良いです)
- 4 ベビーカーは地面からの照り返しの熱で赤ちゃんは暑さを感じています。時々身体を動かしたり保冷材で冷やしたり風を送ってあげましょう。
- 5 エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎない28度が目安です。

