

つうしん宙 8月号 令和4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時～16時)

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

(専用ホームページアドレス) <https://pokkapoka.jp>

【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

(園庭) 13:30～16:00

- ・初めて来所される方は、前日までに必ず専用ホームページにて来所予約をしてください。
- ・初回は星の子愛児園入り口よりインターフォンを押し、「宙初めて利用」と伝えてお入りください。

暑い夏真ただ中。まだまだ暑い日が続きます。8月はお出かける機会も多いかと思います。楽しく元気に過ごす為、冷房での体の冷やし過ぎや、冷たい物の取り過ぎに気を付けましょう。

月	火	水	木	金
1	2	3 赤ちゃんこんにちわ (4ヶ月頃までの 赤ちゃんの時間) (毎週) 13:00～13:45	4 	5
8 身体測定 10:00～11:00 13:00～15:00 	9	10	11 山の日	12 ホールなし 午後の園庭開放のみ
15 ホールなし 午後の園庭開放のみ	16	17	18	19 
22 身体測定 10:00～11:00 13:00～15:00 	23	24	25 今月の製作 10:00～11:00 13:00～15:00	26
29	30 	31	お誕生月に 記念日写真が撮れます 	

夏の園庭・テラス開放について

気温が高く、熱中症の危険性がある時や、光化学スモッグ注意報が出ている時は園庭・テラス開放が中止になることがあります。

その際は、園庭用記名ボードにその旨を書いたボードを貼り、お知らせいたしますのでその日はホールをご利用ください。

尚、園庭・テラスで遊ぶ場合はこまめに水分補給を行い、遊ぶ時間を短めにするなど熱中症に注意して遊んでください。



育児相談について

ちょっとゆっくり話を聞いて欲しい、宙だとなんとか話づらいという方、個別の育児相談を始めました。

専用ホームページ「地域子育て支援センター宙」の「育児相談予約」にてお申し込みください。

尚、ホールでも今まで通り育児相談できますので、お気軽に声を掛けてください。

簡単レシピ

☆鶏肉のカレー焼き☆

完了期から

<材料 4人分>

鶏もも肉	300g	塩	1.2g
カレー粉	1.2g	にんにく	少々
薄力粉	15g	サラダ油	6g

<作り方>

- ① 鶏もも肉を唐揚げ程度の大きさに切る。
- ② 肉に塩、カレー粉、にんにくを入れ混ぜる。
- ③ 薄力粉をまぶす。
- ④ 油を敷き 200℃のオーブンで 15～20 分焼く。

※フライパンで焼いてもOK



暑く外遊びやお散歩もままならないこんな時期、ぜひ「☆宙文庫☆」をご利用ください。

宙に来たついでに絵本を借りてお子さんとお家時間にお楽しみください。



<<一時保育・合同説明会>>

8月の合同説明会はお休みです。
次回は9月2日(金)になります。



お問い合わせ・お申し込みは

専用ホームページにて予約をしてください。

10組までとなっております。

～お母さん、しっかり睡眠とれていますか？～

夜中の授乳や夜泣きで睡眠不足みというお母さんは少なくないと思います。そんな時、睡眠不足を補っていますか？日中赤ちゃんが寝ているうちに“家事をしまおう”と頑張ってしまう夜中の授乳や夜泣き、もしくは育児がしんどくなっていませんか？

お母さん達の身体は赤ちゃんを妊娠したことで自分の栄養を赤ちゃんにあげ、妊娠・出産でホルモンのバランスが変わったり、授乳をしたりと妊娠前に比べて身体が思うようにならないのは当然です。

“寝不足だな”“疲れたな”と思ったら無理せず、日中家事をちょっとお休みして赤ちゃんと一緒に睡眠をとり補うことが大切です。十分に休養がとれば心にもゆとりが持て夜中の授乳や夜泣き、日中の育児にも余裕を持って向き合えるようになります。

子育ては頑張りすぎない事が大事。

特に暑いこの季節それだけでなく体力を消耗しやすく、睡眠不足になりがち。

お母さんも睡眠をしっかりをとることを心掛けて下さい。

それでも夜泣きや寝かしつけなど困っている事がありましたら、一人で悩まず遠慮なく宙職員にご相談下さい。一緒に良い方法を探しましょう。

