



いよいよ夏の訪れを感じるようになりました。
朝から暑い日が多くなりましたね。親子ともに水分補給をしっかりと、体調に気を付けて過ごしましょう！
7月7日の七夕はベガとアルタイルの2つの星が最も輝いて見えると言われています。夜空を見上げながら願いごとをし、季節の行事に親しむのもおすすめです♪

子育て支援センター 7・8月の日程

●赤ちゃん交流広場「はんびぶち」 時間 9:30～11:00



日付	内容	対象	場所
7/9 (火)	産後ダンス ★助産師と一緒に体を動かしましょう！ 抱っこ紐をご持参ください。	0歳児と その保護者	會津稽古堂3階和室
7/23 (火)	赤ちゃん 交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう。 看護師による健康相談もできますよ！	〃	〃
8/27 (火)	赤ちゃん 交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう。 栄養士による栄養相談もできますよ！	〃	〃



●子育て交流広場「はんびクラブ」 時間 10:00～11:30

日付	内容	対象	場所
7/3 (水)	七夕・誕生会 ★七夕飾りを親子で製作したり七夕お楽しみ会をしたり、楽しみましょう♪	1歳以上児と その保護者	ふれあいハウス
7/24 (水)	幼児食講座 ★栄養士による講座です。託児あり 持参物：エプロン、三角巾、子どもノート	1歳以上児の 保護者	會津稽古堂 クッキングスタジオ
8/7 (水)	縁日・誕生会 ★ミニ夏祭りにどうぞお越しください。甚平、浴衣大歓迎！！エコバックを持参下さい	1歳以上児と その保護者	ふれあいハウス

先月の様子



親子交流♪
リフレッシュの時間を
過ごしましょう



ママヨガ♪
託児中もニコニコ

☆子育て支援センターの内容紹介☆

☆手形アート
～ファミリーデー～☆
父の日、母の日に限定
せず大切な家族に感謝
の気持ちを伝える
「ファミリーデー」に
お子さんの手形を使っ
て花束のアートをしま
した♪
可愛らしい手形と、
おうちの人のデザイ
ンを加えました。



※今後も手形、足形アートを予定しています。
開催時期になりましたら市政だより、HPに掲載します。ご参加お待ちしております！

◇発行◇

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926



お気軽に
ご利用下さい♪

会津若松市花春町2-1

URL: www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時～17時

★わらべうたで親子のゆったりした時間を…★

うえから したから～布あそび～

※布の端を持ち、

- ①「うえから したから」の歌に合わせて ゆっくり仰ぐように布を揺らす
- ②「こいこいこい」の部分は少し早めて 3回続けて布を仰ぎます



うえから したから おお かげ こい こい こい

☆タオルやハンカチを使って赤ちゃんの目の前で揺らして楽しみましょう！
手を伸ばせして取ってみたい、顔にかかったタオルは外したりする姿がみられるかな？



《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》

赤ちゃんとの 絵本の時間



夏におすすめの絵本



『かにこちゃん』

きしだ えりこ // さく ほりうち せいいち // えくもん出版

かにこちゃんの一日のようすを見てみましょう。「しゃぶしゃぶ」「ざぶーん」と打ち寄せる波の音や、海に浮かぶまぶしい太陽をえがいた絵本です。

『はなびドーン』

カズコ G.ストーン // さく 童心社

夏の夜といえば花火！「シューツ」「パンッ ドーン」と、次々と花火が打ちあがります。花火の色や形を、迫力のある音と一緒に楽しみましょう。



☆赤ちゃんおはなし会☆

6月6日/20日(木)

●会津図書館のもよおし●

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★



絵本のご相談や、
おはなし会のお問い合わせ
会津図書館
栄町3-50(會津稽古堂2F)
TEL: 0242-22-4711
FAX: 0242-22-4702
お気軽にどうぞ！

★中央保育所の看護師による 健康情報コーナー★

熱中症

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 気分不快
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 生あくび
- だるさ

大人向け
おすすめ
熱中症対策

応急処置のポイント

- ①涼しい場所に移動し、あおむけで寝かせる



- ③水分摂取
少量を数回にわけて摂取します。脱水の治療としては麦茶や経口補水液がおすすめです！(アクアライトやOS-1)



- ②身体冷却
服を緩め、保冷剤やタオルで首・脇の下・太ももの付け根などの太い血管の部分に冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、うちわなどで仰ぎます。



注意!!
39℃以上の発熱があり、
ぐったりして意識がない
ときは救急車を呼びます

熱中症の予防には、水分をまめにとると同時に、汗や尿などでミネラルやマグネシウムが、失われるのを補うために、塩分摂取が大事です！塩分といっても精製塩(家庭でよく使用されている)ではなく、海の塩がオススメです。海には、ミネラルやマグネシウムがたっぷり入っており、疲れにくくなる、など体の調子も良くなります。沖縄のぬちまーすや雪塩などがオススメです♪私も毎日、ぬちまーすをマイボトルに入れて飲んでます。ぜひ、お試しください(^_^)きっと体の調子が良いと実感すると思います☆