



R4. 7. 25発行
 津山子育て支援センター
 (つやま杉の子こども園内)
 0225-68-2029
 0225-25-6116
 自由来館…火・水・木曜日
 9時～11時30分
 14時30分～16時
 すぎのこ広場…主に水曜日
 10時30分～11時30分

じめじめとした雨の日が多く、不安定な天気が続いています。気持ちよく晴れ渡った青空にサンサンと輝く太陽！！本格的な夏が待ち遠しいですね♪

さて、8月のすぎのこ広場は、「水遊び」や「魚釣りごっこ」など夏にピッタリな遊びが盛りだくさんですよ。水の冷たい感触を楽しみながら遊ぶのもよし！涼しい部屋で好きな遊びをしながらのんびり過ごすのもよし！ぜひぜひお友達を誘って遊びに来て下さいね～♪



《8月の予定》

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 自由来館	3 すぎのこ広場 水遊びをしよう	4 自由来館	5	6
		水をバシャバシャ思い切り遊ぼう！				
7	8	9 自由来館	10 自由来館	11 山の日	12	13
14	15	16 自由来館	17 すぎのこ広場 魚釣りごっこ	18 自由来館	19	20
		どんな魚が釣れるかな～？				
21	22	23 自由来館	24 すぎのこ広場 感触遊び	25 自由来館	26	27
				風船ベットに寒天遊びもあるよ♪		
28	29	30 自由来館	31 自由来館			

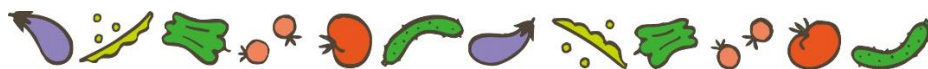
☆すぎのこ広場の受付は10時からとなっています。

☆新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更となったり中止となる場合があります。



～これから夏本番！！夏バテしないでお元気に過ごそう～

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが大切です。でも、暑くて食欲がない…ということがありますよね。ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまうそうです。食欲がない時は量より質を重視し、栄養バランスを意識してみましょう！夏バテに効果的な食べ物は、豚肉・枝豆・トマト・オクラ・キュウリ・納豆・豆腐などです。又、冷房で冷えている体には、野菜たっぷりの温かいスープがおススメ！冷たいものをとり過ぎて弱った胃腸をやさしく労わってくれます♡



☆裏面も見てください☆

水遊び



日時 8月3日(水) 10時半から

コロナ対策として、一人一個のたらいを用意しますので、安心して水遊びを楽しんでもらえます♪ 水着はいりませんが、バスタオルと着替えを持ってきて下さいね。

魚釣りごっこ

日時 8月17日(水) 10時半から

水の中をスイスイ泳ぐ魚をたくさん釣って遊ぼう♪どんな魚が釣れるかな？
バスタオルと着替えを持ってきて下さいね。



感触遊び

日時 8月24日(水) 10時半から

布団圧縮袋に風船をたくさん入れて空気を抜くと、風船ベットの出来上がり♪大人が乗っても割れません！不思議な感触を体験しませんか？
寒天遊びは、ひんやり冷たくて気持ちいい～♡見て触って感じて遊ぼう！



7月の広場の様子を
紹介しま～す☆



のびのびストレッチ～♪
ママがんばって～♡

助産師の伊藤真理さんによる
育児講座☆
「なんとかなる！」を合言葉
に育児を楽しもう♪



お誕生会☆
3歳になったよ♡
おめでとう！！



赤ちゃんも絵本を
じーっと見えています♪

夏祭りごっこ☆
金魚すくい楽しいな！



赤く実ったミニ
トマトを収穫したよ！
パパにおみやげ♡

