



ゆらゆら通信 7月号



士別市子育て支援センターゆら
住所 士別市東5条7丁目
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和7年6月末

6月から暑くなる日が多くなり、夏らしくなってきましたね♪ゆらでは暑い日にはテラスで水遊びをします！遊びたい方は用意をしてくださね。又、7月は士別神社祭やゆらの縁日遊びもあり楽しい行事がいっぱい★夏バテや熱中症などに気を付け、しっかり休養たっぷり栄養で暑い夏を乗り越えましょ～！

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		★ 1	★ 2	★ 3	★ 4	★AM 5
6	★ 7	赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 9	★ 10 かんてん遊び 10:30～11:00	★ 11	★AM 12
13	★ 14	★ 15	★ 16	★ 17 おでかけしよう！ いきいき 健康センター 現地集合現地解散	★ 18 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	★AM 19 お父さんDAY 9:30～11:30 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
20	21 海の日	★ 22	★ 23	★ 24 夏の製作 開放時間内 先着15名無所属対象	★ 25	★AM 26
27	★ 28	★ 29	★AM 30 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★AM 31 縁日あそび 10時～11時半	・母子健康手帳は19日（土）と平日も交付しています。（事前予約） ・マタニティDAYと赤ちゃんDAY（9:30～11:30）は申し込み制となっています。ご連絡ください。	

☆三によっきの日

- ・0歳から就学前のお子さんと保護者
- ♪ニぷっちの日
- ・0歳から就学前のお子さんと保護者
- 火曜日の15時頃～
- 木曜日の11時頃～
- ふれあい遊びをします。

～利用時間～

午前の部
9:30～11:30
午後の部
13:30～15:30



お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。（※行事が入っている日は一般の開放は行っていません）

引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。

★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。（次回は8月21日です。）

申し込み制となっていますのでゆらスタッフまで連絡ください。

★ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見る事ができます。

★写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。

★育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。

ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。（お部屋を用意します）

＊電話相談もご利用ください。

8月の予定

- 12日（火） 赤ちゃんDAY
～体操編～
- 21日（木） 作業療法士の相談
- 22日（金） 赤ちゃんDAY
～ミニ講話編～
- 23日（土） お父さんDAY
マタニティDAY
- 26日（火） 育児講座
ふれあいマッサージ
- 27日（水） わくわくDAY
(場所 保健センター)
- 29日（金） 赤ちゃんDAY
～おしゃべり編～

※身長・体重測定
はいつでもできま
すので声をかけて
ください。記録表
をお持ちの方は持
ってきてください。
(バスタオル持参)





食育だより

～「噛む」ってすごい！～



咀嚼は健康な体作りの第一歩と言われています。噛むことは食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけでなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。

<噛むことによって得られる効果 Part2>

- ・言葉の発音がはっきりする～舌・あご・のどなどの部位が鍛えられて口のまわりの器官が動かしやすくなったり、歯並びがよくなって言葉の発音がはっきりします。
- ・脳が活性化～脳の血流が良くなり活性化します。記憶力がよくなったり、ストレスを抑制する働きがあることもわかっています。



応急手当を行いました



6月26日に応急手当の育児講座がありました。今回は、心肺蘇生法や、熱中症、家庭で起こりうる誤飲やけいれんなど身近な危険についてお話を頂きました。みんな真剣な表情で話を聞いていましたよ。知識を身につけた事で、いざという時に役立てる事が出来ればと思います!!

～感想～

- ・心肺蘇生法など、大人のやり方は今までに何度か研修とかで学んだことがあるけど子どもは初めてだったので勉強になった。
- ・人形を用いて胸骨圧迫などできたのが良かった。質問しやすい雰囲気があったよかった。
- ・普段気になっていることを知識ある方に聞けたので安心しました。
- ・実際に起こるとかなり焦ると思うが、少しでも知識があると違うと思うから参加できて良かった。



簡単レシピ



とうきびのり塩チヂミ (6個分)

<材料> とうきび1本 サラダ油大さじ1
★生地～塩小さじ1/4 青のり1g
薄力粉大さじ5 水40CC

<作り方>

- ①とうきびは長さを半分に切る。縦におき、芯にそって包丁を入れて実をそぎ落とす。
- ②ボウルに★を入れて粉気がなくなるまで混ぜる。とうきびを加えて混ぜる。
- ③火フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を1/6量ずつスプーンですくって丸く形をととのえながら入れる。上下を返しながら薄めの焼き色がつくまで5分ほど弱火で焼く。完成!



縁日あそび



ゆらの部屋で縁日あそびを行います! ヨーヨーやわなげ、金魚すくいに人形すくい、おめんくじなどお祭り気分を味わう遊びをします♪
シュベツさんのお店も出店しますよ! クッキーやお漬物など購入できますので是非ゆかたや甚平など着て遊びに来てくださいね!



日 時 7月31日(木)
10:00～11:30 (受付11:15最終)
持ち物 エコバック
場 所 子育て支援センターゆら
チケット代金 50円



水遊びについて

7月&8月の暑い日はテラスで水遊びをします。

(お盆の週や行事の日、天気の悪い日はしません)

遊びたい方は用意をしてきてくださいね♪



時 間～10時半から11時まで

持ち物～タオル、ぬれたタオルや衣服等を入れるビニール袋、帽子、着替え



6月の様子

♪9日にふれあいマッサージを行いました。みんな気持ち良さそうな表情でゆったりとした時間となりました。

♪11日に父の日製作をしました。いつもの感謝の気持ちをこめて★可愛い写真がとれましたよ!

♪13日にほくと児童センターに出かけました。いつもと違う場所で楽しむ事ができ笑顔がたくさん見られました。

♪18日に梅雨の日の製作をしました。

♪梅雨の日の寝相アートも可愛くとれましたよ。

