



ほけっと



住 所：薩摩川内市平佐町 3669-1-B

電話：080-2779-6723

【通常開所時間】9:00～14:00（電話相談は 15:00 迄受付）

なかなか雨の降らない今年の梅雨。真夏のように暑い日があったり、肌寒い日があったりと気温差も激しいですね。さて、ほけっとでは今月も楽しい活動をいっぱい企画して皆さんの来所を心よりお待ちしております☆体調の変化に気をつけ、怪我や病気の無い楽しい夏を過ごしていきましょう。また夏休みに入るお子さんもお母さんも、よく食べよく寝て基本的生活習慣を崩さぬようにしましょうね♪

＜7月の予定＞ ※駐車場が園行事等により混雑する恐れの日を **㊦** マークで表示 しています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	㊦ 2	3	4	5	6
	新規さん いらっしゃ〜い 午後 ㊦	㊦	㊦ & ㊦ プレママデー	㊦ わくわく time 午後 ㊦ ミシンの時間	㊦ Mama's Time アクセサリー作り	㊦ パパとおいで〜
7	㊦ 8	9	㊦ 10	11	㊦ 12	㊦ 13
	㊦ 午前中 先生あのねの日	㊦ 午後 訪問支援 ㊦	㊦ 新規さん いらっしゃ〜い 午後 ㊦	㊦ 身体測定 (立位) 1歳〜 午後 ㊦ ミシンの時間	㊦ 身体測定 0歳児(寝位) 午後 ㊦ 個別相談	㊦
14	15	㊦ 16	17	18	㊦ 19	20
	㊦ 海の日	㊦	㊦ Mama's Time 手ぬぐいパンツ作り	㊦ 午後 ㊦ ミシンの時間	㊦ カレンダー作り (2歳以上児)	㊦
	㊦ 22	23	24	25	26	27
	㊦	㊦ な〜もの森の日 午後 ㊦ 訪問支援	㊦ 衛生点検日	㊦	㊦	㊦ 午後 ㊦ 個別相談
28	29	30	31	毎月 1,10,20,30 日のいずれか「新規さんいらっしゃ〜い」の日（登録日）を設けています！初めて利用される方はお手数ですが午前中にご来所頂き、利用方法やセンターの活動・趣旨をご理解頂いた上で、登録申請頂けたらと思います。よろしくお願い致します☆		
	㊦	㊦ 新規さん いらっしゃ〜い 午後 ㊦	㊦			

表示マークの見方： ㊦ →自由開放日 ㊦ →35歳以上ママの日 ㊦ →妊婦さんの日 ㊦ →0歳児の日
 ㊦ →お父さんと子どもの日 ㊦ →要予約者限定の日 ㊦ & ㊦ →妊婦さんと0歳児親子とのふれあいの日

わくわくTime 7/4 (木) 午前中



ぽけっとに通って頂き、親子共々交流を深めた方々(事前予約者のみ)へ、髪切りや歯科通院などリフレッシュ時間として還元いたします。ぜひご活用ください。

<要予約>対象:ポイントカードが貯まった方(無料)

<時間>各家庭:希望時間2時間以内

※希望日の前月20日までに申し込み手続きが必要です

ミシンの時間



7/4、11、18 (木)
12:30~14:00

<要予約> 各先着2組

ママ同士、職員ともゆっくりおしゃべりしながらハンドメイドの時間楽しんでみませんか?

<持ち物>裁縫道具、お好みの布、布切ばさみ

人数把握のため事前予約制でお願いします。

予約時に何を作りたいか?のご相談や、必要な布など準備物の確認も受付けています♪(託児要相談)



Mama's Time 9:30~受付



①7/5(金)アクセサリー作り

活動 10:00~14:00

イヤリング600円 ピアス500円

講師:宮脇 祥子さん

<要予約>先着5組 <参加費>材料費(事前支払い)

<持ち物>弁当(希望者のみ)

大好評により第2弾開催♪おしゃべりを楽しみながらオリジナルのアクセサリーを作ってみませんか?
申し込み時に材料費をお願いします。



②7/17(水)手ぬぐいパンツ作り

活動 10:00~14:00

講師:山下 里美さん

<要予約>先着4組

<持ち物>お好きな柄の手ぬぐい1枚、パンツゴム、裁縫道具、弁当(希望者のみ)

★ミシンをお持ちの方はご持参下さい

元気いっぱい子ども達が暑い夏を少しでも涼しく過ごせるように「手ぬぐい」で簡単に出来るパンツを作ってみませんか?



要予約講座の詳細

要予約イベントへの申し込みは材料費を添えて、
3日前までに必ず本人が行って下さい。病気等によるやむを得ないキャンセルは、キャンセル待ちの方を考慮し、前日の朝までにお願いします。

パパとおいでー 川遊びi森郷

7/6(土) 10:00~14:00

9:50 現地集合(五色親水公園)



持ち物:弁当、水筒、水着、帽子、着替え等

お父さんとお子さんの特別な時間を過ごしませんか?
勿論ママが一緒でも大歓迎♪今回は川遊びを予定しております!ぜひご参加下さい。

カレンダー作り



7/19(金) 2歳以上児

時間帯は室内にある予約簿をご確認の上、ご予約下さい。

子どもの成長を作品にしませんか?2歳以上児は毎月カレンダーを作っていきます。親子製作になりますので、お子さんと一緒にぜひご参加下さい。

※毎月20日迄の事前予約制です。20日が休日の際は、前日迄の予約となりますのでお気を付け下さい。ご不明な点につきましては気軽に職員までお問い合わせ下さい。

な~もの森で遊ぼう



7/23(火) 10:00~11:30

9:30~受付(時間に余裕を持って参加しましょう)

※人数把握のため事前予約制 先着20組

<対象>2歳以上児の親子(兄弟組も可)

<持ち物>帽子・タオル・水筒・着替えなど

親子共に動きやすく汚れても構わない服装で森側入り口よりお越し下さい。

今回は「ぬたくり遊び・野菜スタンプ遊び」を予定しております。ぜひ、ご参加下さい!

★なお、悪天候が予想される際は、前日に中止や活動内容・場所の変更等のお知らせをさせていただきます





フレママデー 7/3 (水)
カンガルーデー 7/25 (木)



地域子育て支援センターは妊婦さんでも利用できる所！
 妊婦さんのうちに出来ることを一緒に見付けてみませんか？これから先、赤ちゃんとの生活に向けての期待や不安を先輩ママと話したり、赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、楽しい子育てライフを応援します♪

先生あのおの日

7/8(月) 10:00~11:30

★個別相談希望の方は事前にご連絡下さい
 日程を調整いたします



小川昇二先生を迎え、一緒に遊びながら、子どもとの関わり方や遊び方、子どもの特性について一緒に考えてみませんか？声掛けのヒントも見つかるかも！

身体測定の日♪

7/11 (木) 1歳以上児 (立位)

7/12 (金) 0歳児 (寝位)



両日とも午前中のみ計測できます♪

母子手帳持参の上、測りに来て下さいね！

個別相談



初めての子育てでは不安なもの。だってママも子どもと同じママ一年生だったりするから♪当然。子育ては一人でできるものではないから、お子さんを遊ばせながら、いろんなお話をゆっくりと聞かせて下さい。
 ためらわず、まずはお電話下さいね★(*^-^*)

コスモスデー 7/16(火)、7/31(水)



コスモスデーは 35 歳以上のママの日です。
 同じ年代のママ達とおしゃべりを楽しみながら、ゆっくりと過ごしましょう♪

☆薩摩川内市 350 ベジライフ宣言☆

本年度はベジライフ活動として地元の季節を感じる旬の食材やメニューをご紹介します。お楽しみに！

☆今月の旬の食材☆

にがうり (ゴーヤ)



にがうりと桜エビの

かき揚げ



にがうり (ゴーヤ) が含んでいるビタミンCの量は76mgと非常に高く、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含まれています。ビタミンCを多く含むといわれるキウイでさえ69mgですから、にがうり (ゴーヤ) に含まれる量が如何に多いか分かりますね。また、通常加熱すると壊れやすいのですが、にがうり (ゴーヤ) は炒めても壊れにくいようです。また、にがうり (ゴーヤ) を食べると独特の苦味を感じますね。あの苦味成分は「モモルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。まさに暑さで疲れてしまいがちな時にもってこいの野菜ですね

●材料 (4人分)

にがうり・・・1/2本

桜エビ・・・4g

卵+冷水・・・1カップ

④小麦粉・・・1カップ

酒・・・少々

薄口しょうゆ・・・少々

揚げ油・・・適宜

●作り方

①にがうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り、薄切りにする。

②④を混ぜてんぷらの衣を作り、酒・薄口しょうゆ少々を加え、にがうりと桜エビを加えてさっと混ぜ、180℃の油で揚げる。

☆ 6月の活動の様子 ☆



6/1 (土) パパとおいでー



6/5 (水) わくわくタイム



アンパンマンと
かんぱ〜い

先生やお友達と仲良く
遊んで待っていますよ♪

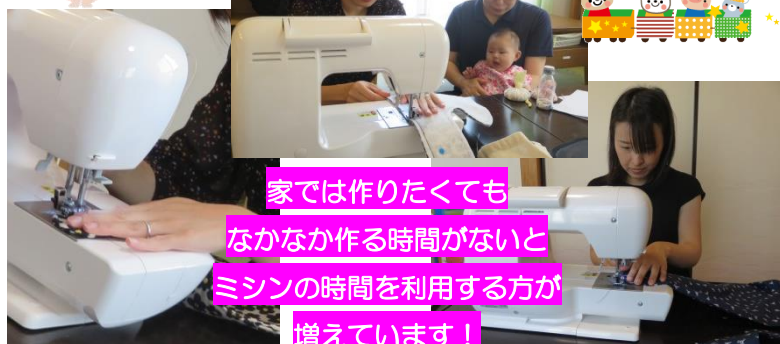


パパと一緒に
料理をしたり、

戸外で遊んだり、楽しい時間を過ごしました♪



5・6月のミシンの時間



家では作りたくても
なかなか作る時間がないと
ミシンの時間を利用する方が
増えています！

6/6 (木) ピラティス



久しぶりに体を動かして心も体もスッキリ♪

子ども達は遊んで待っています



6/17 (月) 歯っぴー講座



しげたこども歯科さんより
歯についての話や
子どもが嫌がらずに
歯磨きをする方法など
教えて頂きました

6/20 (木) アクセサリー作り



自分好みのアクセサリーを
作って気分もup♪

6/21 (金)
ベビーマッサージ



マッサージ
気持ちいい

