



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）

7月は局地的な豪雨に恐怖を覚えた時もありましたが、いよいよ8月を迎えるにあたり蝉の鳴き声も賑やかな季節となってきました。な～もの森では子ども達の賑やかな声も掻き消そうな勢いの蝉や昆虫がいっぱい♪虫よけや帽子をかぶり、熱中症対策をして川や森に出かけてみませんか？

また「なかなか寝てくれない」「寝ても短時間…」「食欲がない」など体内時計の整わない時には、実は遊びが足りていなかったり、汗をかくことがない、お日様や風に当たらないなども原因の一つかもしれません。8月も「OpenPark」や「プール遊び」「学童さんと遊ぼう！」など楽しい企画をご用意してお待ちしています♪同じ来るなら、遊ばなきゃそん損！！皆で楽しい夏の思い出を作りましょう(o^-^o)♪

<8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
「新規さんいらっしゃ〜い」のご案内 ぽけっとを初めて利用される方には、お手数ですが設定日の午前中ご来所頂き、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。宜しくお願い致します☆				Ⓟ 1	Ⓟ 2	3
				新規さん いらっしゃ〜い 午後 ミシンの時間		 パパとおいでー (プール遊び)
4	5	Ⓟ 6	7	8	9	Ⓟ 10
	 身体測定 0歳児 (寝位)	 2歳以上児 学童さんと遊ぼう (コーナー遊び)	 0歳児 (プール遊び) 	 2歳以上児 学童さんと遊ぼう (プール遊び)	 Open Park (果物狩り&公園) 先着5組	& プレママデー
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	お盆休み	お盆休み	お盆休み		 午後 個別支援
18	19	Ⓟ 20	21	Ⓟ 22	Ⓟ 23	24
	 身体測定 (立位) 1歳〜	 カレンダー作り (2歳以上児) 午後	 0歳児 (プール遊び) 	衛生点検日		& プレママデー
25	Ⓟ 26	Ⓟ 27	28	29	30	31
		 午後 ことばのじかん	 1歳以上児 (プール遊び) 	 バビーマッサージ 先着6組	新規さん いらっしゃ〜い 午後	 野菜の日
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 →2歳以上児の日 →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						



ミシンの時間

8/1 (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



パパとあいであー♪ フール遊び

8/3(土)10:00~11:30 9:30~受付

持ち物:水着セット(水着・水遊び用パンツ・
バスタオル)、水筒、帽子等

お父さんとお子さんの特別な時間をぽけっとで過
しませんか？お父さん同士話したり、イクメン姿を見
せつけましょう♪ 詳細は職員までお問い合わせ下さ
い☆ 雨天時もぽけっとで楽しく過ごしましょう。



身体測定の日♪

8/5(月)0歳児(寝位)

8/19(月)1歳以上児(立位)

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！

水遊びしよう！ 10:00~11:30

9:30~受付

8/7(水)、8/21(水)0歳児

8/28(水)1歳以上児

各8組

<要予約>人数把握の為

<持ち物>着替え・バスタオル・水着(水遊び用おむつ必須)

夏は室内より少し暑くても日陰で水遊びや水鉄砲したり、
しゃぼん玉や泡あわ遊びなどをお子さんと一緒に楽し
みませんか？ ママもパパも一緒にご参加下さいね！



カレンダー作り

8/20(火) <対象>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てみませんか？2歳以上の
親子を対象に、糊やハサミ、折り紙などを使い毎月カレ
ンダー製作活動を行います。製作物の事前準備がありま
すので※毎月20日迄の事前予約制となります。

当日は、作品が曲がらないように、カレンダー作り用
台紙を忘れずにご持参ください★



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、前日の朝までにお問い合わせ下さい。

学童さんと遊ぼう♪ 10~11時



両日ともに9:30~受付

①8/6(火)室内遊び(製作あそび)

②8/8(木)フール遊び

<要予約>2歳以上児の親子対象 8組程度

<持ち物>②フール遊びの方はフールセット、水筒

学童さんと関りながら我が子の将来像を想像したり、
年上のお兄さんお姉さんへのあこがれを抱いたり。学童
さん(今回は小3以上の児童)が、
自身の幼少期を振り返りながら、楽しい
遊びを企画してくれますよ。

一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



Open park In 稼木農園&近くの公園

8/9(金)9:50現地集合

(場所不明な際は調整可)

ぶどう狩り→公園→ランチ



10:00~14:00

<要予約>先着5組<参加費>無料

<持ち物>タオル、着替え、帽子、弁当、水筒、

持ち帰り分1kg/600円の予算、

東郷にある“稼木農園さん”へ今が旬のぶどう狩りに行
きます。ポリフェノールたっぷりのぶどうを一緒に収穫し
ましょう！果物狩りの後は近くの公園へ移動してみんな
でランチタイム♪楽しい時間を一緒に過ごしましょう。活
動内容の詳細は室内に掲示します(雨天時変更有り)

不明な点は、職員までお問い合わせ下さい。



ことばのじかん

8/27(火)13:00~14:00

<各30分間毎 予約制> 先着2組

「うちの子言葉が遅いような気がする」「さ行やた行
が上手く発音できてない」「吃音が気になる」など、
言葉について心配ごとや気になることを言語聴覚士
の先生に相談し、少しでも心の不安を解消してみませ
んか？事前に相談内容をお伺い出来たら有難いです。

ベビーマッサージ

9:30~受付

8/29(木) 10:00~11:30

<対象>2ヶ月~1歳の親子 限定6組

お母さんの手は魔法の手☆肌を通じてママも赤ちゃんも愛情と安らぎを感じてみませんか?昼食後もゆっくりすごしましょう♪お茶タイムの後はランチもできますよ

<持ち物>赤ちゃんの飲み物、バスタオル

個別相談

初めての子育ては不安なもの。だってママ子どもと同じママ一歳だったりするから♪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★(*^-^*)

野菜の日イベント

8/31(土) 10:00~11:30

9:30~受付

<要予約>先着6組

<持ち物>エプロン、マスク、三角巾など



今年もやります★「毎日野菜を350g食べよう!ベジライフ宣言」8/31は野菜の日。ぼけっとでも親子で楽しめる活動(クッキング?ゲーム?)を計画中です。ぜひ遊びにいらして下さい。活動内容の詳細は室内に掲示しますのでご覧下さい。お楽しみに!

☆体と心に優しい

~野菜のある風景~募集中☆

薩摩川内市
350ベジライフ宣言



日頃から身近に食べている野菜や珍しい野菜との写真を大募集★。とっておきのクッキングや収穫風景など、野菜が入っていれば何でも可。「野菜生活始めました!」「スイカ初体験☆」「野菜大好き家族♪」「今年が一番!!」など好きな「テーマ」とコメントを応募用紙(センター内にて配布中☆)に写真(2Lサイズ)を貼ってどしどしご応募下さい。参加賞は勿論ですが、皆さんが投票参加されて選ばれた「ぼけっと大賞」には、とびきり素敵な贈り物を準備して待っています♪写真の応募〆切は8/20。投票期間は8/20~8/27。結果は当日(8/31)にセンター内で掲示・ご報告させていただきます。また、野菜イベントも少しずつ開催しますので、一緒に身近なベジライフ楽しみましょう!! 詳しくはスタッフまで♪(*^-^*)

☆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域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☆

山形だし



独特なネバネバがあって人気の『オクラ』は6~8月が旬の夏野菜。鹿児島県の生産量が多く、九州や四国地方が主な生産地です。独特の『オクラ』の粘り気は、水溶性食物繊維の“ペクチン”という成分からきています。ペクチンは腸内の善玉菌を増やすはたらきがあるので、便を柔らかくして便秘の改善に期待できます。また、血糖値の上昇を抑えたり、血中のコレステロール値や血圧を下げる効果があります。『オクラ』にはビタミン B1、B2、ビタミン C、カロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、食物繊維などの栄養を豊富に含み、体の免疫力をあげる野菜としても有名です。暑い日が続く、やる気も食欲もないときや、夏バテしたときには、オクラやなす、みょうがやキュウリ、大葉などの夏野菜を細かく刻み塩もみし、めんつゆとあれば納豆昆布をかけた「山形だし」もおススメ★白ご飯や素麺、冷やっこの上に乗せて、サラサラとお茶漬け感覚でどうぞ!(・v・)b

☆7月の活動の様子☆



7月のミシンの時間

没頭できる時間を有意義な時間に☆

素敵な抱っこ紐カバーやランチョンマットが出来ました♪

7/6(土)パパとおいでー

パパも一緒に室内で風船で遊んだり、スイカを食べたりしたよ★



7/17(水) Mama's Time (手拭いパンツ作り)

お揃いの可愛いパンツやお気に入りのパンツが出来ました。

ママ同士で話も大盛り上がり。あっという間の時間でした☆

楽しい時間はあっという間♡



7/23(火) な~もの森「めたくり遊び」

普段こんなことしたりあんなことしたり

