



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）



今年の夏は夜になっても気温が下がらず、寝苦しい夜が多かったですね。また度重なる台風の訪れに不安を感じた方もいらっしゃると思いますが、大きな被害もなく過ぎて本当に良かったですね。夏休み中は久しぶりにほけっとに遊びに来てくれたり、お盆明けには里帰りや旅行に行かれた時の話をたくさん聞くことができ、話が尽きませんでした。さて、秋は食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と楽しみが盛りだくさんですね。ほけっとでも楽しい時間が過ごせるよう色々な活動を企画してお待ちしております。

<9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	7
				身体測定 0歳児（寝位） 午後 ミシンの時間	Open Park (梨狩り&公園)	 パパとおいでー
8	9	10	11	12	13	14
	午前中 先生あのねの日	 Mama's Time 手ぬぐいパンツ作り		身体測定 (立位) 1歳~ 午後 ミシンの時間	 親子アロマヨガ In 幼稚園ホール	
15	16	Ⓟ 17	18	19	20	21
	敬老の日		 カレンダー作り (2歳以上児)	 親子ふれあい リズム体操	衛生点検日 午後 個別相談	
22	23	24	25	26	Ⓟ 27	28
	秋分の日	 歯っぴータイム 午後 訪問支援	 体が喜ぶ 重ね煮講座①	 体が喜ぶ 重ね煮講座②	 かわいい製作	 午後 個別相談
29	30					
	新規さん いらっしゃ〜い 午後	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。よろしく願い致します☆				

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



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。



Mama's Time 9:30~受付

9/10(火) 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

大好評により第2弾開催♪裁縫が苦手な方でも優しく丁寧に教えて下さるので大丈夫!!「手ぬぐい」で簡単に出来るパンツを作ってみませんか?

親子アロマヨガ In 幼稚園ホール

9/13(金) 10:00~11:00

9:30~9:50 受付

<要予約>先着20組

<準備物>タオル、水筒、動きやすい服装

ヨガマット(バスタオルでも可)

アロマヨガセラピストの園田まり子先生を迎えて、ほんのりとアロマの香りがする空間でリラックスしながら親子でヨガを楽しんでみませんか?親子参加だけでなく、ご夫婦・ご家族での参加もお待ちしております♪11:30からはほけっとを開放しますので昼食後も利用可能です。



先生あのねの日

9/9(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♪

9/5(木) 0歳児(寝位)

9/12(木) 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!



ミシンの時間

9/5、12(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)

Open Park in 稼木ぶどう園&公園

9/6(金) 9:45現地集合

(場所不明な際は調整可)

梨狩り→ランチ→公園

10:00~14:00

<要予約>先着6組

<対象>1歳以上の親子



<持ち物>タオル、着替え、水筒、帽子、弁当
持ち帰り分1kg/600円の予算

東郷にある“稼木ぶどう園さん”へ梨狩りに行きます。梨は夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。大きくて甘い稼木ぶどう園さんの梨と一緒に収穫しましょう!梨狩りの後は近くの公園で遊んだり、みんなでランチタイム♪楽しい時間を過ごしましょう。活動内容の詳細は室内に掲示します(雨天時変更有)

不明な点は職員までお問い合わせ下さい。

パパとおいでー in な~もの森

9/7(土) 10:00~11:30

9:30~ 受付

持ち物:水筒、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?勿論ママと一緒に大歓迎♪今回は「製作やスタンプラリー」をして遊ぶ予定です!ぜひご参加下さい。

親子ふれあいリズム体操

in 幼稚園ホール

9/19 (木)

10:00~11:30

9:30~受付

<要予約>先着20組



<準備物>汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

吉留早木子先生を迎え、楽しい音楽と笑いのある時間を親子一緒に過ごしませんか?たまにはお父さんも誘って一緒に汗を流しましょう♪11:30からはぼけっとを開放しますので、昼食後も利用可能です。

カレンダー作り&かわいい製作



9/18 (水) 2歳以上児

9/27 (金) 0・1歳児



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、0・1歳児は手形や足形で季節ごとに作品を作っていきます。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。

歯っぴータイム



9/24 (火) 10:30~

<要予約>先着4組 (1組15分)

持ち物: 普段使用している仕上げ磨き用歯ブラシ
本人用 (子ども) 歯ブラシなど

普段から行き慣れた場所で歯科衛生士さんと気軽に話せるようになれば、小さな子どもでも大人でも歯医者さんって全然怖くないんだって感じるようになるかもしれませんね♪1組15分の個別相談になります。

体が喜ぶ重ね煮講座①、②

①9/25 (水)

②9/26 (木)

9:30~ 受付

10:00~11:30

講師 野間 めぐみさん

<要予約>各先着4組

<参加費>1,000円



<持ち物>使い慣れた包丁・エフロン・お米 (1合)

講師に重ね煮調理教室の野間めぐみさんを迎えて野菜たっぷり重ね煮の講座を行います。重ね煮は野菜の旨味を最大限に引き出す調理法で更に時間とお金をグーンと減らせます。野菜嫌いな子も美味しく食べることができますし、子育て中の方や育休明け間近なママ達もこの調理法を知れば毎日の食事作りがラクになり、体も元気になりますよ!

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!

☆薩摩川内市 350 ベジライフ宣言☆

☆今月の旬の食材☆

さば



カンパチ



屋久島の「首折れサバ」は、一本釣りで釣った直後にしめるため味が良く、特産品として全国的に高い評価を得ています。種類は腹側が白いマサバ、体側に黒い斑点があるゴマサバがあります。タンパク質が多く、血合いには鉄分も豊富で、ビタミンB₂は魚の中でナンバーワンです。

カンパチは平成2年から県内で広く養殖されるようになり、養殖生産量は全国第1位です。刺身用に消費が伸びており、関東を中心に高級魚として人気があります。どちらの魚もDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれており、これらの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされています。また悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・脳卒中・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防効果があるとされています。

サバもカンパチも9~11月が旬です。

☆ 8月の活動の様子 ☆



8/3 (土) パパとおいでー

8月の
ミシンの時間

パパと一緒に
プール遊び♪楽しかったね



8/9 (金) Open Park



8/8 (木) 学童さんと遊ぼう
ペットボトルシャワーや金魚すくい、
シャボン玉など学童さん達が作ってくれた
おもちゃを使って一緒にプール遊びをしたよ♪



東郷へぶどう狩りに行ったよ！
ランチの後は川遊び。冷たくとても気持ち
良かったね(≥▽≤)

8/7 (水) 0歳児のプール遊び

8/20 (火) カレンダー作り



足型でうさぎを作ってお月見の
カレンダーの出来上がり♪



初めてのプールで
泣いたりもしたけど
お水をチャブチャブしたりして楽しかった

