

くしまの子育て広場「さくらサロン」だより

さくららっくうじいん

第289号

6月号

編集：さくら通信編集部
 発行：串間市地域子育て支援センター(さくらサロン)
 責任者：南さくら幼保連携型認定こども園 園長
 E-mail：saron@love.made.ne.jp
 TEL：0987-72-5623
 ※所在地は下記さくらサロンと同様

バックナンバーがHPでも見られます!

https://www.minami-sakura.com/minami_sakura/



子育てルンルン

すこやか広場の先生とさくらサロンの先生と一緒に体操や手遊びをしたり、パネルシアターなどの出し物をしたりします。遊びに来てくださいね。

●日時：6月17日(月) 10:30~
 ●場所：福祉センター2階「すこやか広場」



お話し会



読み聞かせが大好きで絵本に夢中です♪



このほりと背比べ。おおきくおおきくなーれ!



7月、8月は水遊びをします

7月2日(火)から水遊びがスタートします! 水着または水遊び用オムツ、タオル、ビニール袋、飲み物を持って来てくださいね。赤ちゃんも沐浴ができるベビーバスを準備していますので、水遊びデビューしませんか。



九州電力 IH ランチ 講座

九州電力の方にIHランチ講座をしていただきました。その他、電気料金の見直しやIHの詳しい説明をしていただき、皆さん喜ばれていました。

ママ達が作っている間は、先生とお友達とおもちゃで遊びながら待ちました。



メニュー
 ・クリスピーカツレツサンド
 ・中華風スープ
 ・コーンの天ぷら

製作「ジュース」

ヤクルトの容器を使って、ママとパパママスタンプ遊び!初めての製作、楽しんでいましたよ。



おいしいジュースができたよ~!

さくらサロン 6月の行事予定

- ★6月3日(月)▶小麦粉粘土遊び...汚れてもよい服で来てくださいね。
- ★6月4日(火)▶お話し会...場所:串間市図書館2階(現地集合) パネルシアターを見たり、絵本の読み聞かせを予定しています。親子で楽しい時間を過ごしましょう。
- ★6月7日(金)▶赤ちゃんタイム...1歳未満のお子様を対象です。赤ちゃん体操などをして、お子さんとゆっくり触れ合います。バスタオルかブランケットを持ってきて下さいね。
- ★6月10日(月)▶父の日のプレゼント作り...交通安全のお守りを兼ねて、写真入りプレゼントを作ります。参加希望の方は、申し込みをお願いします。
- ★6月11日(火)▶なないろヨガ...講師:鈴木奈々さんに来ていただき、2か月に1回程度、ヨガ教室を開催します。定員6名です。参加希望の方は、毎回申し込みをお願いします。定員になり次第、締め切らせていただきます。動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。
- ★6月13日(木)▶あじさいを見に行こう...串間神社に9時55分に集合 ※小雨決行 あじさいロード(大東)に行きます。各自の車で移動します。あじさいを見ながら、「道の駅 酒谷」までドライブしませんか?
- ★6月14日(金)▶手作りおもちゃ作り...家で遊べる簡単手作りおもちゃを作ります。
- ★6月18日(火)▶おもちゃで遊ぼう...場所:中央公民館(現地集合) 倉庫で管理しているおもちゃを持っていきます。珍しいおもちゃもありますので遊びに来てくださいね。
- ★6月20日(木)▶4・5・6月生まれのお誕生会...出し物を見たり、記念写真を撮ったりして、みんなでお祝いしましょう。遊びに来てくださいね。お待ちしております。
- ★6月24日(月)▶パパ・ママのenjoy体操...梶井先生に来ていただき、ボールを使った体操やストレッチの仕方を教えていただいています。予約なしで誰でも参加できます。



九州電力の方々、ありがとうございました

感染症対策のご協力をお願いいたします

- 体調が悪い場合、また、ご家族に体調不良の方がいる場合は利用をお控えください。
- 発熱等の症状が見られた場合は、解熱後 24 時間以上経過し、咳などの症状が改善された後にご利用ください。

マスク着用について

サロンは乳児、妊婦の方も利用されますので、これまで通りマスク着用と入口での消毒・検温のご協力をお願いいたします。



サロン開放の日も職員はいます。

一時預かり、身長・体重の計測もできますので、気軽に声をかけてくださいね。



月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	6/1 サロン開放 ※12:50まで
3 小麦粉粘土遊び さくらサロン 10:30~11:00	4 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	5 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	6 サロン開放	7 赤ちゃんタイム さくらサロン 10:30~11:00	8 サロン開放 ※12:50まで
10 父の日のプレゼント作り さくらサロン 10:30~11:00	11 なないろヨガ(要事前予約) さくらサロン 10:30~11:30	12 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	13 あじさいを見に行こう あじさいロード(大東) 串間神社 9:55集合	14 手作りおもちゃ作り さくらサロン 10:30~11:00	15 サロン開放 ※12:50まで
17 子育てルンルン 福祉センター2F 10:30~11:00	18 おもちゃで遊ぼう 中央公民館 10:00~11:00	19 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	20 4・5・6月生まれのお誕生会 さくらサロン 10:30~11:00	21 サロン開放	22 サロン開放 ※12:50まで
24 パパ・ママのenjoy体操 さくらサロン 10:30~11:30	25 製作「あじさい」 さくらサロン 10:30~11:00	26 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	27 サロン開放	28 サロン開放	29 サロン開放 ※12:50まで
7/1 ボールプールで遊ぼう さくらサロン 10:30~11:00	2 水遊び さくらサロン 10:00~10:30	3 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	4 七夕飾りを作る さくらサロン 10:30~11:00	5 サロン開放	6 サロン開放 ※12:50まで

※外での活動で雨天の場合は、サロンでの自由遊びになります。

串間市子育て支援センター「さくらサロン」

子育て支援センターは、主に乳幼児とその保護者のための施設で、よりよい育児をサポートする地域交流の場です。同じような境遇の親子で交流することができますし、子育てについての不安や悩みも保育士に相談することができますので、気軽に遊びに来てくださいね。

開館時間 ※日祝は休館

【月~金】9:00~17:00 (16:50 片付け)
 【土】9:00~13:00 (12:50 片付け)

対象 生後2ヶ月~未就学児まで

所在地 さくらサロンは、南さくらこども園に併設されています。
 〒888-0005 宮崎県串間市大字北方7358番地2 (南さくらこども園内)

お問い合わせ
 メールアドレス：saron@love.made.ne.jp
 TEL：0987-72-5623



HAPPY BIRTHDAY

3さい おたんじょうびおめでとう!



ふるかわ しゅんたくん

だいききなおにいちゃん
はいチーズ♪

英語で遊ぼう

初めての英語にドキドキした様子でしたが、すぐに興味を持ちはじめ、楽しんでいましたよ♪



A B C

パパ・ママの enjoy体操

骨盤底筋体操を教えてくださいました。身体がすっきりします。



気軽に参加して
楽しんでくださいね。

美容整体サロン

優しくゆるめていく美容整体の身体の部分的なコリがとれ、気持ちよくなったみたいです。



次回は7月に
予定しています。

赤ちゃんタイム

こいのぼりのお昼寝アート



母の日プレゼント作り

金太郎に変身した、かわいいプレゼントが出来上がりました。親子で楽しんで作っていましたよ。



ママ、いつもありがとう♡


離乳食もあります。お気軽にどうぞ!

おやつを試食のお知らせ

予約制 時間...15時~15時20分

「南さくらこども園」のおやつ・離乳食を試食できるようになりました。月に1家族1回、試食可能です。(1日3組まで)メニューは、サロンに貼っています。食べたい日(月~金)のメニューを見て、10日前までに申し込みをお願いします。飲み物は、持ってきてください。

※昼寝などでこの時間帯が難しい場合はご相談くださいね。



簡単お菓子レシピ

「食パン手づかみおやつ」

簡単に作れますので朝食にもいいですね♪

材料 ・食パン1枚 (少し厚めのパンがおすすめ) ・チーズ

- 食パンを写真のように切る。(耳は先に切っています)
- 中に入れるものを挟める大きさに切っておく。(今回はチーズにしました。)
- パンに切り込みを入れる。この時に最後まで切らないようにしておく。
- 中に入れるものを挟む。
- フォークで周りを押さえて、出来上がり!

サツマイモ、バナナ、きな粉ヨーグルトなどを挟んでもおいしいですよ!




庭の白い百合の花が、やさしく降り注ぐ雨粒に時折うなづきながら佇んでいます。夏の季節が控えているこの時期は、真夏の暑さによって身体が疲弊しないように体調を整えておきたいものです。

六月は太陽が夏の位置に移動して二十四節気の『夏至』を迎えます。植物の生長するエネルギーがとても高い時期だともいわれています。六月に咲く花木や草花は数多くありますが、中でも私はドクダミ科の多年草である『ドクダミ』を我が家の薬草として毎年採取しています。独特な匂いでコンクリートの割れ目からも生えてくるくらい強く、雑草のような草花ですが、昔前まで民間治療薬として重宝されてきた和のハーブのひとつです。ドクダミの花びらに見える白い部分は「総苞(そうほう)」と呼ばれ、花はとんがっている黄色い部分に密集しています。ドクダミは二オイも独特なので毒がありそうと思う方もいるかもしれませんが、じつはその逆でドクダミの名前は「毒矯(どくだみ)」毒を抑えるという意味に由来するといわれています。十種類の薬効があることから「十薬」とも呼ばれ、古くから民間治療薬として重宝されてきました。ドクダミ茶には血管の悪玉コレステロールや活性酸素を除去する作用があり血液をサラサラにしてくれます。また腸内に水分を集めてくれる、便を柔らかくして腸の神経細胞を刺激して動きを活発にしてくれます。地域によってはドクダメ(毒溜め)、ギョセイソウ(魚腥草)、ジゴクソバ(地獄蕎麦)とも呼ばれているようです。六十年以上も前から私の実家では祖母や母も毎年、ドクダミを採取して『ドクダミ茶』や『ドクダミ化粧水』を生成してきました。汗疹(あせも)の予防や美白を期待して顔や身体に塗布したり、お茶代わりに家族で飲んでいました。今年も庭に『ドクダミ』の白い花が咲き揃ったら、多くの薬効を期待してせっせと採取したいと思っています。

縄文時代から日本の風土に対応した生薬や、仏教とともに伝来した漢方薬を合わせて日本独自に活用されてきた和漢薬。家康公は、健康で長生きする為に、鷹狩で足を鍛え、麦飯で歯を鍛え、独自の和漢薬を飲んで七十四歳まで生きました。百年にも及んだ戦乱の世に終止符を打って、一人ひとりが命の尊さを想いながら自分の身を守っていくことが大切であると真剣に考えて自ら実践して見せた人物だと思っています。医学部・薬学部教育で漢方医学を積極的に取り入れる大学が増え「セルフメディケーション」という言葉による自己管理の智慧が社会全体で見直されています。

崎村尚子

すくすく Column

