

夏祭りごっこ

ひもを
引っ張って
みよう!!

オープニング



何が当たるかな〜?

どうする?

サロン なつまつり



はっぴ、似合うでしょ!

わなげ遊び



入った〜!

ママと一緒に
がんばるね!

色水遊び



きれいでしょ!

ワフワフ
するね!

何色に
しようかな〜?



お気に入り♡



夏祭りごっこ、たのしかったよ!

ボーリング



たのしかったよ!

水遊び

天気もよく、楽しい
プール開きになりました!



水遊び
デビュー☆

キラキラ、
きれい!



水遊び
大好き!



ボールプール 遊び

ビニールプールにたくさんの
ボールを入れて遊びました!



きもちいいな〜



わーい!



たのしい!



さくらサロン 8月の行事予定

行事予定

- ★8/1(木)・8(木)・20(火)▶水遊び…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。
- ★8/5(月)▶赤ちゃんタイム…1歳未満のお様が対象です。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しょう。バスタオルかブランケットを持ってきて下さいね。お昼寝アートも撮っています。
- ★8/6(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。
- ★8/9(金)・22(木)▶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。
- ★8/19(月)▶シャボン玉遊び…飲み物、着替えを持って来て下さいね。
- ★8/23(金)▶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。
- ★8/26(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。

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
29	30	31	8/1 水遊び さくらサロン 10:00~10:30	2 知育遊び さくらサロン 10:30~11:00	3 サロン開放 ※12:50まで
5 赤ちゃん タイム さくらサロン 10:30~11:00	6 おもちゃで 遊ぼう 中央公民館 10:00~11:00	7 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	8 水遊び さくらサロン 10:00~10:30	9 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	10 サロン開放 ※12:50まで
12 振替休日 休館	13 休館	14 休館	15 休館	16 サロン開放	17 サロン開放 ※12:50まで
19 シャボン玉 遊び さくらサロン 10:30~11:00	20 水遊び さくらサロン 10:00~10:30	21 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	22 お話し会 図書館2階 10:30~11:00	23 なないろヨガ (要事前予約) さくらサロン 10:30~11:30	24 サロン開放 ※12:50まで
26 パパ・ママの enjoy体操 さくらサロン 10:30~11:30	27 サロン開放	28 英語で遊ぼう さくらサロン 10:40~11:20	29 サロン開放	30 サロン開放	31 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。

さくら つうじ ん

くしまの子育て広場「さくらサロン」だより

第291号

8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/](https://www.minami-sakura.com/minami_sakura/)



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。



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



七夕飾りを作ろう

色ぬりをしたり、短冊に願い事を書いたりして、笹の葉に飾り付けをしました。

七夕にお星さまが見られるといいね★



願い事がかないますように！

アロマ虫よけスプレー作り

スプレーをして、たくさんおでかけしたいな！



【材料】50ml 容器の分量

- ・無水エタノール …… 5ml
- ・アロマオイル…5 滴ぐらい
- ・精製水…… 45ml



【作り方】

- ① 無水エタノール 5ml を入れる
- ② アロマオイルを加え、容器を軽く振って混ぜる
- ③ 精製水 45ml を加え、蓋をしめてよく混ぜます。

英語で遊ぼう

英語の曲に合わせてメロディー先生と一緒に歌ったり、踊ったり楽しいですよ



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。

離乳食もあります。
お気軽にどうぞ！

※昼寝などでこの時間帯が難しい場合はご相談ください。

Happy BIRTHDAY

4月・6月・7月・8月生まれのおともだちを紹介しま～す



よいしいとくん



ふくだ おとくん



そのき りおちゃん



ふくしま りんちゃん



しんかわ ののかちゃん

／すくすく大きくなーれ！／

簡単お菓子レシピ

「ホットケーキミックスで焼きドーナツ」



- 【材料】 ・ホットケーキミックス 120g ・砂糖 ……大さじ1
・牛乳 …… 60cc ・バター …… 10g
・卵 ……1個 ・塗る油 適量

- 1 事前にバターをレンジでチンして溶かす。
- 2 焼きドーナツ型にサラダ油を薄く塗っておき、オーブンは180℃に予熱する。
- 3 ボウルに材料を全部入れ、ムラなくよく混ぜる。
- 4 生地を絞り袋に入れ、型の半分～6分目まで均等に入れる
- 5 180℃のオーブンで15分焼く。竹串をさしてみてもうこなければ型から出して出来上がり。



すくすく Column

夏といえば、輝く太陽、青い海、爽やかな風、心と身体が活動的になる季節ですね。しかしここ数年の夏は、とにかく暑くて屋外に出ただけで体力を奪われるような日が続いています。夏の強い紫外線を浴びる時間が長いと例外なく活性酸素は増えていくといわれています。そのためこの時期は冷房で冷えた室内で過ごす時間が長くなります。外と室内の温度の差が大きくなり、私たちの身体はついていくのに必死です。

そもそも活性酸素とは何なのでしょう。活性酸素は、大気中の酸素よりも活性化された酸素の総称で、呼吸により体内に取り込んだ酸素の数パーセントが活性酸素に変化します。活性酸素は悪者のイメージがありますが、私たちの身体の中で大切な役割を担っており、免疫機能により病原体やウイルス細胞を攻撃したり、細胞間の情報伝達などに関わっています。ただ、必要以上に活性酸素が増えすぎると、酸化ストレスが増加して身体のサビが進み、様々な弊害が生じます。

まずは紫外線を防ぐ方法として、日頃から日焼け止めクリーム、塗布、帽子、日傘、サングラスなどを使用することはとても大切です。さらに活性酸素を除去してターンオーバーを整えるために、抗酸化物質をたっぷり含むキウイフルーツやブルーベリーの摂取がおすすめです。《キウイフルーツ》にはビタミンCが非常に多く含まれているため、抗酸化作用が高くメラニンの生成を抑えたり、コラーゲンの生成を助けたりと夏に疲れやすい肌の強い味方です。また、紫外線の影響による心拍や神経過敏な状態を抑えて心を安定させる働きも期待できます。目にはいい食材として知られる《ブルーベリー》も抗酸化作用が高く、その成分としてアントシアニン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、マンガン、亜鉛などが豊富に含まれています。

ちょうどこの季節の飲み物としてデトックスウォーターを作って飲んでみるのもいいでしょう。水にブルーベリー、キウイ、ミント、グレープフルーツなど好きなフルーツやハーブを加えて冷蔵庫などで3～4時間放置して飲みます。おすすめの理由としては、水に風味がついて飲みやすくなる他、「カリウム」がむくみ対策に役立つ、「ビタミンC」が肌の調子を整えるなどの効果が期待できます。

夏はイベントが盛り沢山。やりたいことも、ありすぎるほどある事でしょう。今年の夏は、何をしたいかをリスト化し、子ども達をはじめ家族の日々の体調を整えながら目一杯に夏を楽しみましょう。

崎村尚子

