



下呂中央児童館

7月

はばたき

R7.7.1発行

☆暑い夏☀️旬の夏野菜を食べて夏バテ・熱中症予防!☆

夏野菜は水分とカリウムを多く含むため、利尿作用を促し、体内の熱を排出することで、体を冷やす効果があるとされています。

きゅうり・トマト・ナス、レタス・ゴーヤ・オクラ・ズッキーニ・モロヘイヤ  
パプリカ・エダマメなど

スイカ・ナシなどの果物も体を冷やす効果があります。

食べ過ぎると体を冷やしすぎる可能性があるため、温野菜として食べる、スープに入れるなど、温かい状態で摂取するといいですよ。ビタミンもミネラルも豊富!旬の野菜を食べることで、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう!!

※涼しすぎる部屋での食べ過ぎには注意しましょう!また、夏こそ、温かい食事をとり、常温や温かい飲み物を飲むようにして胃腸を守り、体を冷やす食べ物ばかりに偏らずバラスの良い食事を心がけましょう!

早寝・早起き・朝ごはん!基本的な生活習慣を心掛けて休息・睡眠を十分にとることが、夏バテ・熱中症予防につながります★



★未来の消防士さん!!  
消火器体験

★6/11消防署見学 下呂グループ

★6/4リトミック 楽しくて30分があつという間です。次回9/24(水)

★6/20 竹原・上原グループ  
消防署の皆さんありがとうございました

★7月お誕生日会★ am11:00~2階和室

7/31日(木) 内容: パネルシアターなど



★写真を撮りますので  
早めに来て下さい!

※誕生日児は、申し込みをして下さい!★プレゼントがもらえるよ!★

◆次回…8/28(木) ※毎月平日月末。予定変更する月もあります。

けろかえるねっと: 下呂市の子育てを応援する

総合情報サイトです。こども園・支援センター

・児童館等、各施設の情報が掲載されています。



こころ心 世界に一つだけの花

7/16(水) am10:00~11:00 和室

助産師: 小林英子さん[こばやし母乳育児相談室]  
対象: 9ヶ月未満のお子さん/持ち物: バスタオル

※前日までに電話で申し込み下さい。  
◆次回…8/20(水) ※毎月第3水曜日

※今年度から午前10時~11時と時間が変更しました。

★メリーボトルを作ろう★

期間: 7/3(木)~30(水)平日午前 ※行事で作れない日もあります

メリーボトル: ペットボトルに水・ビーズ・スパンコールなど入れ、2個の容器をつなぎ合わせたおもちゃです。上から下へ水が落ちていく時に、キラキラ光ってとってもきれいで、児童館で人気のおもちゃです!

\*材料はこちらで準備しますが、水の中に入れてほしい物があれば持ってきてください☆

※作りたい方は職員に声を掛けて下さい



★室内でも、こまめに水分補給をしましょう★

みつけよう みんなのすてきなところ

リフレーミングという手法により、子育てに対する見方・考え方・感じ方を変え、我が子の思いやりの気持ちや、子育ての自己肯定感を高めましょう。(1分52秒)



リフレーミングで、気分も前向き!

☆絵本の読み聞かせ☆

11時15分~

11時15分にお片付けをしたら、手遊び&絵本の読み聞かせがあります。お母さんのお膝に座って聞いて下さい。お母さんと一緒に心が落ち着きます。

動と静のリズムで  
気持ちの切り替えを!

こころ心 世界に一つだけの花  
リズム 生活習慣



☆バルーン教室☆ pm13:30~15:00 場所: 児童館

7/19(土)  
ボランティア  
: 細江信章さん

好きなバルーン  
2個つくれるよ!

◆次回…9/20(土) ※毎月第土曜日 8月はお休みです。



《開館時間》 am 9:00~11:30

pm 1:00~ 4:30

※午前は、お片付けの後に絵本の読み聞かせがあります。

※竹原移動児童館: 毎週金曜日/竹原公民館/AM9:30~11:30

【問い合わせ】 下呂中央児童館: 0576-74-1188