



〒北町社会福祉協議会  
〒北町子育て支援センター  
熊本県天草郡〒北町志岐32番地3  
TEL (0969)31-1365  
町内無料電話 31-1365  
FAX (0969)31-1365



5月のクッキングメニュー

- ・とろとろロールキャベツ
- ・きのこアスパラの  
醤油バターパスタ
- ・簡単！ふわふわパン
- ・肉団子



キャベツやアスパラなど、旬のお野菜をふんだんに使った5月のクッキング。30分で出来るお手軽パンも、とても好評でした！みんなでおいしくいただきました♪



梅雨の時季、どう過ごす？

今年は梅雨入りが早く、雨の日が続いていますね。梅雨の時季は、頭痛や肩こりに悩まされる大人は多いですが、これは気圧の変化によって自律神経の働きが乱れるからです。赤ちゃんも当然、梅雨の時季や台風の気圧の変化を感じています。そして、雨の日はよく寝る赤ちゃんもいれば、1日中機嫌が悪くてぐずりっぱなし、という赤ちゃんもいます。ジメジメして気持ち悪かったり、室温や湿度が高いと熱が体にこもってしまって体温調節がうまくできずに発熱してしまったりします。室温や湿度に気を配り、エアコンのドライ機能を使用するなどして快適に過ごせるように工夫しましょう。ただし、冷えすぎないようにこまめに温度調節をするようにしてください。また、赤ちゃんの様子を見ながら汗をかいたら着替えたり、シャワーを浴びさせたりして少しでも不快を取り除きましょう。

お部屋で楽しくあそぼう！～大人も一緒に楽しもう～

マット運動あそび

お布団の下の真ん中にたたんだお布団を入れ、ゆるやかな山を作ります。ゴロンと寝転んだり、ハイハイで登ったり、ふわふわとした感触を楽しみながら体を動かしましょう。

新聞紙あそび

新聞紙を握り、手や指先で新聞紙の感触を確かめながらカシャカシャという音や形が変わる様子を楽しみましょう。ただし、口に入れないよう十分に注意しながら遊びましょう。

まねっこあそび

音楽に合わせてパパやママが体を動かします。パチパチと手をたたいたり、バンザイなど簡単な動作なら赤ちゃんも同じ動きができそうですね。音楽を聴くことは赤ちゃんの成長に良い影響がありますよ。

ボール・風船あそび

ボールや風船に触れたり、転がしてキャッチボールを楽しんだりします。小さなボールも良いですが大きめのゴムボールを使用すると楽しさも倍増ですね。大人も一緒に楽しめそうです。

6月の行事予定

11日(金)10:15～

クッキング

17日(木)10:30～

4・5・6月生まれ誕生会

予約不要です。お気軽にどうぞ♪

たくさんのご参加をお待ちしております。



えほんのしょうかい

だるまさんが



かがくいひろし 作  
出版社／ブロンズ新社  
価格／¥935 (税込)

「だるまさんが」と言えば「ころんだ」ですが、このだるまさんは一味違います。ユーモラスな表情や個性豊かな動きに思わず赤ちゃんもニッコリ♪とてもシンプルな展開ですが、「次はどうなるだろう？」と興味を惹きつけます。同シリーズに『だるまさんの』『だるまさんと』がありますので、ぜひ合わせて読んでみてくださいね。

〒北町子育て支援センターの公式LINEアカウントでは、施設の紹介や毎月の行事のお知らせなどを発信しています。行ってみたいけどなかなか…という方は一度公式LINEをのぞいてみてくださいね。登録よろしくお願いします。

登録方法…下記のどちらかを選んで登録ができます。

☆スマホのQRコードアプリで右記のコードを読み取る。

☆LINEを開き、ホーム→友だち追加画面→検索の画面で、ID: @574vnugvを入力する。

