

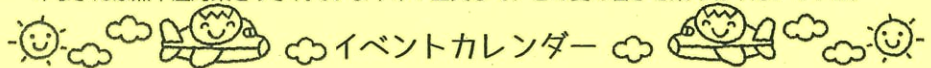
たんたんたより 8月号



はっぴいたんたん ☎0551-42-1401

海、プール、お祭り、花火...!! さあ、どんな夏休みにしようかなあ〜。そんなワクワク気分が飛んでいっちゃうような危険レベルの暑い暑い毎日が続いていますね。エアコン、扇風機、うちわ...、北杜では必要ないかなあと思っていた家もこの夏はちよっと違ってますね。

みなさんは熱中症対策どうされていますか? 工夫して、この夏の暑さを乗り切りたいですね。



イベントカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
AM				1 おさんぽ	2	3	4
PM	★つどいの広場・支援センターは、カレンダー通りOPENしています。たんたんのみ土曜日も開所していますどうぞ、お立ち寄りください★			☀️ 広場②	☀️	☀️	☀️
AM	5 休	6	7	8	9	10	11 山の日 お休み
PM		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
AM	12 休	13	14	15	16	17	18
PM		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
AM	19 休	20 親子 ハッピーヨガ	21 ☀️ 8月生まれのお誕生会	22 ☀️	23 ☀️	24	25 ☀️
PM						☀️	
AM	26 休	27	28 ☀️	29 ☀️	30 ☀️	31 ☀️ にじいろトーク& ダンス部♪	
PM		☀️					

* 開設曜日・時間 月〜土曜日: 10:00~15:00 (日曜日・祝祭日はお休みです)

* ☀️の時間はおひさまいっばいの多目的ホールが利用できます。

※多目的ホールはたんたん以外の事業でも使用されることもあります。利用できる日に、たっくさん遊んでくださいねっ☆

* たんたんルームは、平日いつでもご利用できます。

* 土曜日利用時は、『土曜利用のお約束』をみてみんなで楽しく利用しましょう!

* 昼食は、11:30~13:00までたんたんルームで食べることができます。



8月のイベントは??



1日(水) 10:30~

Northtree おさんぽ広場②〜色水あそび〜

たんたんの公園で色水&水遊びをします。あそびリーダー: Northtreeさん
持ち物: 汚れてもよい服装、着替え、水遊びグッズ

20日(月) 10:45~

親子健康講座『親子ハッピーヨガ』講師: 秋山知子さん

21日(火) 11:00~

8月のお誕生会

31日(金) 10:45~

にじいろトーク

13:30~

レッツ! ダンス♪



〜退職された高橋明美先生からメッセージ〜

6月いっぱいではっぴいたんたんを退職しました。

みんなにたんたんで会えないのは寂しいですが、またどこかで大きくなったみんなに会えるのを楽しみにしています♪
短い間でしたが、ありがとうございました。 高橋



にじいろトークで話題になった!! 暑さ対策をご紹介します

Q 車内が暑すぎる! どうやって冷やしてる?

1. 保冷剤をシートに置いておく

大きいので3時間くらい? は持ちも★
シート専用の硬くない保冷材もあるので探してみよう!

2. 遮熱シートをかぶせておく

なんと100均でも発見! 直射日光を防げそう(^^)

3. 専用の冷却スプレーを振りかける

赤ちゃん本舗で発見! 子どもにも使えるなら安心★
ついでに、運転席にも振りかけちゃう?! 笑

Q 親子共に食欲の出るレシピは?

★なんでもスープにしちゃう!

トマトベース、コンソメ、中華...

★冬瓜や夕顔料理で、つるっとのど越し良く!
さっぱりしたお野菜で、ひき肉と一緒に炒めてとろみをつけて調理されることが多い。

★寒天ゼリーで水分も同時摂取!

栄養士さんオススメの簡単レシピ☆
ジュースや牛乳、缶詰を入れてもGOOD!!

★キュウリやトマトモロコシをひたすら食べる!

Q 子どもの水分補給、何をどうやって飲ませてる?

なにを?

- 大人の麦茶をうすめたもの
- 子ども用の麦茶紙パックのもの
- 水出し、煮出しあんまり気にしてない(*^_^*)
- 白湯

飲ませ方

- 水筒
- コップ
- 哺乳瓶
- ストロー付のマグ、マグマグ

ストロー練習は、紙パックのお茶で?

ストローを加工させて、
ちょっとお茶を押し出してあげると
赤ちゃんに発見があるかも★

Q 夏の遊び場スポットは?

◇リニューアルしたリゾナーレプール
子ども連れで一段と利用しやすくなった★

◇北杜の定番1 白州ベるが
きれいな水を感じながら、水遊びが楽しめる

◇北杜の定番2 わかちフレンドパーク
BBQも水遊びも公園遊びも欲張りなスポット

◇なるべく涼しいところへ...

清里(まきば公園、清泉寮)、増富(みずがき湖、みずがき山公園)、野辺山(野辺山牧場)など

毎月のにじいろトークでは、旬な話題で知恵を出し合ったり話し合ったりして、みんなで盛り上がっています☆
話題に出たことは参考にさせていただき、その後もぜひママ同士、ご家族でも話してみてくださいねっ!
参加自由!! 今月はどんなテーマで話が繰り広げられるのでしょうか(*^_^*) 次回8月31日(金)10:45~