



2024. 5. 2 <発行> 文責：杉原

吹く風が心地よく、過ごしやすい季節になりましたね。明日からゴールデンウィークに入りますが、体調を崩すことなく、“早寝早起き朝ご飯”で元気に過ごしていきましょう♪

## ＼ひまわり印は“おいで”の日／

- \*未就園児の子どもさんは月曜日から金曜日の9：00～14：00まで予約なしで毎日利用できます！（リフレッシュ講座等があり予約が必要な日もあります。）
- \*年齢に合わせたふれあい遊びやベビーマッサージを楽しみましょう！
- \*天気の良い日は園庭でも遊びましょう！
- \*11：50からはランチタイムになります。昼食を食べられる方は、お弁当や離乳食など持ってきてくださいね。（ポットや電子レンジをご使用いただけます。）
- \*ママ（パパ）のための【ほっとCafe】あります。<1杯40円>

## 小松助産師さんとおしゃべりしましょう♪

5月9日（木）10：00～11：30  
からだのこと、心のこと、赤ちゃんのこと…  
助産師さんとおしゃべりしましょ♪  
\*予約はいりません

## ファミリーサポートセンター吉田ゆきさんとおしゃべりしましょう♪

5月17日（金）10：00～11：30  
教えてファミリーサポートセンターのこと！  
\*予約はいりません

## パパ・ママ誕生日おめでとう！

キンダーでは、今年度からパパ・ママの誕生日のお祝いをすることにしました。5月生まれの方はどうぞお声がけください！！ささやかですが…コーヒー券のプレゼントがあります。

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 	8 	9 小松助産師 来所 	10 キンダーママ 企画会
13 	14 	15 	16 	17 ファミサポ 吉田さん来所
20 	21 	22 	23 	24 骨盤ケア教室 キンダーママ 企画
27 	28 	29 	30 	31 おしゃべり会



## 骨盤ケア教室

5月24日（金）10：00～11：00

講師：理学療法士 國常文佳

場所：日章福祉交流センター、9時半開場

定員数・・・10組事前予約で定員に達し次第終了となります。

産後は骨盤が緩んでいることがあります。バランスボールを使って楽しみながら産後の骨盤ケアをしませんか？赤ちゃんも一緒に参加できます。ママだけの参加もOKです。  
※水分補給の飲み物やタオルを持参の上、動きやすい服装でお越し下さい。

## おしゃべり会

5月31日（金）9：30～11：30

4月も大盛況だったおしゃべり会！今月も行います。予約制ですが、当日参加もOKです。

参加費：大人一人につき100円【飲み物・スイーツ付き】

お昼を食べたい方は、おしゃべり会終了後食べて帰られて構いませんが、お部屋の開放は13：00までとなっています。

## 増え続けるアレルギー・・・。そんなアレルギー対策には腸活が良い！！

食でできる対策としては、何よりも「腸内細菌にダメージをあたえない食事」にすることです。そして、冷たい物の摂り過ぎや食べ過ぎは要注意！！

身体を冷やすことは皆さんも知っての通り腸内細菌にとってよくありません。

## 腸内細菌を育てる「まごわやさしい」食品

- ① まめ〈豆類〉
- ② ごま〈ごま、種実類〉
- ③ わかめ〈わかめ、海藻類〉
- ④ 野菜
- ⑤ さかな
- ⑥ しいたけ〈菌類〉
- ⑦ 芋〈芋類〉

これらを工夫しながら日々の食事にプラスすることでアレルギー対策に繋がります。

食事以外でも、日常生活の中でアレルギー対策になることは色々ありますが、中でも代表的な3つを紹介します。

- ① 規則正しいリズムとメリハリのある生活を
- ② 運動や、外遊びなどで「腸」の活動を積極的に
- ③ 心身共にストレスを減らす暮らしを！！

自分にできる範囲の対策でアレルギーにしない！  
子に育てて行きましょう。

クーヨン2023.10月号より抜粋

地域子育て支援センター キンダーガーデンおおしの  
☎ 088 (863) 5515 (平日 8:30～17:00)  
お申込み・悩んだ時・困った時  
誰かと話したくなった時 お電話ください！