

さくらんぼ つうしん

令和8年 7月号



本格的な夏が来たらどうなるのだろう…と思うくらい日に日に暑さが厳しくなってきましたね。これから梅雨の時期になりますが、梅雨型熱中症という言葉を目にします。戸外だけでなく室内でも熱中症になるリスクもあるのでしっかり水分補給をしながら元気に過ごせるようにしましょう。



〇さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂は7月生まれの子の誕生日祝いをします。

7月	月	火	水	木	金
さくらんぼルーム等の申し込みは 6月9日(火)13:00~です。			1	2	3
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	6 	7 中川公民館 こっころ♡	8 丹原公民館	9 田野公民館	10 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	13 	🎂 14 中川公民館	🎂 15 丹原公民館 こっころ♡	🎂 16 田野公民館	🎂 17 徳田公民館
	20 海の日	21 	22 	23 ハートフル♡ママ 中川公民館 10:00~11:30	24 BirthdayPhoto
	27 なかよし広場 東予運動公園 10:00~11:30	28 	29 バランスボールで エクササイズ 丹原公民館 10:30~12:00	30 	31

*さくらんぼルーム①…作ってみよう、水遊びのおもちゃ…水遊びのおもちゃを作ります。

*さくらんぼルーム②…七夕短冊を作ろう…親子で七夕短冊飾りを作ります。

*みんな! あつまれ! …今月はありません。

*なかよし広場…集合場所: 砂場前 午前中のみ、気温が高い場合は時間を短縮して実施します。

持ってくるもの: お茶、着替え(水で遊べるところあり)、ベビーカーなど必要なもの。

(登録してない方の参加も OK です☆)

🍓…さくらんぼの日…さくらんぼの部屋で遊べます。午前中は水遊びをすることがありますので
水着、バスタオル、着替えなどの準備をして参加してください。

9:30~12:00 14:00~16:00 さくらんぼの日も参加申し込みを受け付けます。

*Birthday Photo 🍰…中川さくら保育園内さくらんぼの部屋にフォトブースを作って撮影しています。
Half Birthday も申し込みできます ✨



今月の食育 おすすめレシピ



カラフル 天の川そうめん 【離乳食完了期】



材料：1人分

そうめん	70g
にんじん	輪切り2枚
オクラ	1本
水	大さじ3
めんつゆ	大さじ1
サラダ油	少々

- ① 小鍋に湯を沸かし、輪切りにした人参、オクラを1分ほど茹でる。人参は星型に抜きオクラは小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れて薄く焼く。細く切って錦糸卵にする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、そうめんを表示規定通りに茹でる。4～5等分にし、フォークでくるくる丸めてお皿に盛り付ける。
- ④ 水でめんつゆを薄めて③に添える。



今月の絵本 『ぼん！』



作・絵：村田 エミコ

出版社：福音館書店

じーっとしている亀の
甲羅から『ぼん！』と
亀が顔をだします。カンガルーはお腹の袋
から…？様々な動物たちが『ぼん！』とい
う言葉と共に姿を変えます。どんな姿に変
身するのかな？とてもワクワクする絵本
となっています 🎵 また、『ぼん！』という
言葉は赤ちゃんが興味を示す「ぱぴゅぺ
ぽ」の破裂音でできており赤ちゃんも夢中
になりますよ 😊



健診のお知らせ



3か月児健診 7月28日（西部保健センター）

令和8年3月生まれ対象

1歳6か月児健診 7月22日（西部保健センター）

令和6年12月生まれ対象

3歳児健診 7月 7日（西部保健センター）

令和4年12月生まれ対象

ハピすく相談室 7月 8日（丹原児童館）

*母子手帳・バスタオルを持って参加してください。

詳しくは、西条市HPをご覧ください。



今月のわらべうた



もーもや ももや
ながれは はやい
せんたくすれば
きものがぬれる
は～ どっこいしょ

*子どもを横向きに抱いて、歌いながら
左右に揺らします。

*『は～ どっこいしょ』で、ゆっくり
体を起こします。

*ハンカチを使っても遊べます。



台風等による警報 発令時の対応について



*西条市に朝8時に警報が出ている場合、
公民館が避難場所になるため、さくらん
ぼルームは中止とさせていただきます。

*警報発令時には HP やInstagramを
確認してください。

*台風、大雨の季節です。警報が出た場合
は、身を守る行動・命を守る行動をとり
ましょう。

自分の命、子どもの命を守りましょう。



ハートフル♡ママ



7月23日(木) 10:00~11:30

中川公民館 学習室2 講師: 佐伯 あや先生



今年度第2回目は、昨年好評だった多肉植物の寄せ植えです。ガラスの器にハオルチアを植え込み自分だけのオリジナル寄せ植え作りをします。海をイメージした寄せ植えにチャレンジしてみませんか？

- *子どもがその場に慣れるまで少し親子で遊びます。9:50までに参加してください。
- *準備の都合上、先着10名とさせていただきます。
- *ハートフル♡ママとは「優しさがあふれている、愛にみちあふれているママ」という意味です。時には心に栄養補給をしましょう。



バランスボールで エクササイズ



親子でリフレッシュ ～バランスボールでエクササイズ～

7月29日(水) 10:30~12:00

丹原公民館 2F 研修室2AB 講師: 三原 奈美先生



バランスボールを使った有酸素運動の指導や産後のママたちの心と身体のケアの講座です。子どもと一緒にバランスボールを使った運動に参加しながら一緒に楽しみましょう。



昨年度の様子↑

- *丹原公民館との共催活動です。
- *参加申し込みは7月17日(金)までとします。
- *運動しやすい服装で参加してください。(デニムはお勧めしません。)
- *素足で行います。(上履きは不要です。)
- *水分補給のお茶や水・タオルを持ってくるください。



子育てあれこれ



こどもの命を守る

暑くなり、水遊びの季節がやってきました。水遊びは楽しいですが、楽しい中にたくさんの危険が潜んでいます。水深3cmでも溺れます。水が少ないから大丈夫！と兄弟や友達だけで遊ばせないように水遊びの時には必ず保護者がついて見守るようにしましょう。

万が一溺れた場合には…

意識の確認をし意識がなければ心肺蘇生を実施し、救急車の手配をしましょう

日中はお母さんだけ…という場合が多いかと思いますがパニックにならないよう、落ち着いて行動できるよう、日頃から心掛けておきましょう。

熱中症対策もしっかり行いましょう。熱中症は最初、ゆるやかに進みますが、ひどくなると一気に悪化し、命にかかわります。

外遊びは30分程度を目安に日陰で遊び、遊ぶ前や途中でもしっかりとこまめに水分補給をしながら遊びましょう。

戸外だけではなく、室内でも熱中症になる危険もあります。(梅雨型熱中症) 室内の湿度が高いと汗が蒸発せず、体温調節ができなくなる為、熱中症を引き起こします。エアコンのドライ機能を活用して湿度を下げて快適な温度・湿度を保ちましょう。また、本格的な夏が来る前に、暑さに強い体(暑熱順化)を作っておくことが梅雨型熱中症の防御策になります。無理のない範囲で日常生活の中で少しずつ汗をかく練習を始めましょう。



さくらんぼっこのOne shot



なかよし広場🌱
良い天気でお友だちと
遊べて楽しかったね😊
体操もしたよ🎵



0歳児！あつまれ！
わらべうた遊びで気
持ちよさそうなお歳
児さんでした💖



Birthday photo🎂

4月生まれと5月生まれの
お友だちお誕生日おめでとう✨
一瞬を狙って…ハイ、ポーズ📷
申し込み待ってます🎵



さくらんぼのつぶやき



ある日の西条駅で

先日、娘と西条駅で待ち合わせをした。娘の方が時間より早く着いた。私を待っている間に外国の方から「松山方面へ行くにはどちらのホームですか？」と話しかけられたそう。娘は3歳の時から英語塾に通い、外国人講師の授業も受けているため、何を話しているかをある程度理解できる。拙いながらも身振り、手振りを交えながら英語で返答したそう。その外国の方は「ありがとう、助かったよ」と笑顔で言って下さったそう。私の車を見つけて「あー緊張したけど、話せた！」と言いながら笑顔で助手席に乗った。普通なら話しかけられたら戸惑ってしまうと思う。娘のほのぼのとする話を聞いて、言葉が十分に通じなくても伝えようとする気持ちは大切だな。そして、言葉の壁を越えて、人とのつながりの温かさを感じた一日だった。

小笠原

娘、休日の遊び事情

最近、休みの日になると「〇〇ちゃんと12:30から遊ぶね！」と友だちと遊ぶ約束をして帰ってくる事が増えてきた。子どもだけで大丈夫かな…と心配で今まで「遊びに行っていていいよ。」と言ってあげられなかったが、子どもを信じることも必要だと思い心配ながらも送り出した。休みの日に一人でゆっくりできるのか～と少し嬉しさもあったが、内心はドキドキしていた。12:30に家を出て30分後…「畑に落ちた。迎えに来て」と娘からのLINE。(;∀;)とりあえず位置情報をたよりに向かうとみんなと一緒に戻ってきていた。幸いケガはなく足を突っ込んだ程度で笑い話になり靴下を変えて再び遊びに行った。もう、私のソワソワは止まらない😓15時頃に玄関の方がにぎやかで帰ってきたのかと思ったら玄関先でケンカが勃発していた。🗣️声をかけて一応話を聞いてみた。THE・小学生のケンカ！(笑)という感じで、間に入っても良かったのだが…いちいちケンカするたびに帰ってこられてもなあ。と思い、「子どもたちで解決できないようなケンカなら助けるけど、自分たちで解決できることは自分たちで解決しなさい。せっかく遊びよんやけん楽しく遊べるようにみんな考えてみてね。」と伝え玄関を閉めた。そのあとは、楽しく遊べたようだ。しかし、約束の時間に帰ってこない娘。約束の時間までに帰れないという連絡は来ていたので家で待っていると、娘は約束を守れなくてマズイと思っていたのか顔面蒼白で帰ってきた。今回は初めて遊びに行った日だったので、かみなりは一旦落すのをやめて、なんで帰る時間を守らないといけないのか？を話して「次は守ってね。」と伝えた。娘が家に居ても、居なくても何も変わらない…気持ちが大大忙しの1日となった😓

藤川

