西条市丹原地域子育て支援センター　℡０８９８－７３－２１４１

さくらんぼ　つうしん

令和８年　８月号

今年は梅雨らしい梅雨時期でしたが四国も梅雨明けしこれから本格的な暑さが続いて毎日、思うように外でも遊べない日が増えてくるかと思いますが、暑さ対策をしながら戸外で遊ぶ時には水に触れて、夏ならではの遊びをたくさん出来たらいいなと思います。さくらんぼに来て一緒に遊びましょう♪

８月の予定

〇さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🎂は８月生まれの子の誕生祝いをします。

８月	月	火	水	木	金
さくらんぼ ルーム① 9:30～12:00	３	４ 中川公民館	５ 丹原公民館 こっころ♡	６ 田野公民館	７ 徳田公民館 こっころ♡
	１０ 🍒 山の日	１１	１２ 🍒	１３ 🍒	１４ 🍒
さくらんぼ ルーム② 9:30～12:00	１７ 🍒 中川公民館 🎂	１８	１９ 丹原公民館 🎂	２０ 田野公民館 🎂	２１ 徳田公民館 🎂
みんな！ あつまれ！ 10:00～11:30	２４ 西山学園 (水遊びを楽しもう)	２５ 丹原保育所 (砂場で遊ぼう)	２６ 中川さくら保育園 (プールで遊ぼう)	２７ 田野保育所 (プールで遊ぼう)	🍒２８ ハートフル♡ママ 中川公民館 10:00~11:30
	３１ 🎂 BirthdayPhoto	さくらんぼルーム、🍒(さくらんぼの日)等の 申し込み受け付けは７月１４日(火)１３：００～ お電話にて申し込みをお願いします◎			

＊**さくらんぼルーム①②**…水遊びを楽しもう…公民館の駐車場広場にプールを設置して少し水を溜めて水遊びをします。水着、紫外線防止用Ｔシャツ（水着の上に着用）、タオル、帽子、お茶など用意してください。
体調の把握は保護者の方が責任をもって行ってください。
※37.5℃以上の熱(平熱＋1℃の熱)や鼻水が出ている場合は利用を控えて下さい。

＊**みんな！あつまれ！**…各園で遊び方が違います。水着や着替えなどの用意をお願いします。

＊**なかよし広場**…暑いのでお休みです。

🍒…**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、紫外線防止用Ｔシャツ（水着の上に着用）、タオル、帽子、お茶など用意してください。　9:30～12:00　14:00～16:00

🎂…**Birthday　photo**🎂…さくらんぼの部屋にフォトスペースを作ります。
Half　Birthday も撮影可能です✨申し込み待っています🎵

今月の食育 おすすめレシピ

夏野菜たっぷり ドライカレー

〈材料〉
大人２人＋子ども１人分

豚ひき肉	１５０ｇ
たまねぎ	１個
赤パプリカ	１個
ピーマン	１個
ご飯	適量
小麦粉	大１/２
水	１カップ
カレー粉・塩	少々

① 野菜はすべてみじん切りにする。
② ①とひき肉を中火で炒める。
③ ②に小麦粉を入れて混ぜ合わせ、水を加えて弱火で約１０分煮る。
④ 最後にカレー粉、塩で味をつけて完成♫
＊大人はトッピングにゆで卵もつけて…

⭐夏バテに効く point⭐
- ドライカレーで具材を食べてもらう工夫をする。
- お肉は豚肉！たんぱく質を効率よく摂取。
- ビタミンが豊富に摂れるパプリカやピーマンを中心に！
- 玉ねぎを入れることで、ビタミン B1 の吸収も助ける。
- 具材はみじん切りにしてわからなくするので、他の野菜をプラスしてもOK✨

今月の絵本 『こぐまちゃんのみずあそび』

作：わかやま　けん
出版社：こぐま社

子どもたちが大好きな水遊び。最初はじょうろをつかってささやかに始まった水遊びが、だんだん楽しくなって…水遊びもエスカレート！いろいろな遊びへと発展し大満足のこぐまちゃん。どんな遊びになったのかな？

健診のお知らせ

3か月児健診　　8月25日（西部保健センター）
令和８年4月生まれ対象
1歳6か月児健診　8月19日（西部保健センター）
令和7年1月生まれ対象
3歳児健診　　8月　4日（西部保健センター）
令和5年1月生まれ対象
ハピすく相談室　8月26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

おやゆびねむれ　さしゆびも
なかゆび　べにゆび　こゆびみな
ねんねしな　ねんねしな
ねんね　しな

＊膝に座らせて、子どもの手のひらを上向きにして持ち、歌に合わせて親指から順番に指を寝かせます。
＊寝かせた小指から順番に開き最後の『な』で残りの４本の指をなでながら親を包み込むように寝かせます。

災害に対するお知らせ

＊台風、大雨の季節です。警報などが出た場合は、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。
＊西条市に朝８時に警報が出ている場合、公民館が避難所となるため、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 やインスタグラムを確認してください。

ハートフル♡ママ

８月２８日(金) １０：００～１１：３０

中川公民館　学習室２
講師：黒坂　沙由里先生

今年度第３回目の『ハートフル♡ママ』は、アロマで癒されましょう。
アロマの話を聞いて、防虫スプレーを作ります。

＊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。
＊ハートフル♡ママ＝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。
＊申し込みは７月１５日（水）～　準備の都合、先着１０名とさせていただきます。

子育てあれこれ

災害に備えよう！

ここ最近、毎日のように台風や地震のニュースを目にしますね。愛媛県は今のところ大きな被害もなく過ごせていますが、災害はいつ、どんな状況の時に起こるのか誰にもわかりません。
日頃から災害が起きた時にはどうすればよいのか？なにを準備しておけばよいのか？
災害は起きて欲しくありませんがいざというときに、自分や子どもの命を守るために日頃の備えが必要です。家族と話し合い、備えれるものはしっかりと備えておきましょう。

愛媛県の主な災害リスク

① 南海トラフ巨大地震
- 今後３０年以内に７０～８０％の確率で発生と予測
- 県内では最大震度７　宇和海沿岸に１０ｍを超える津波が到達する可能性

② 津波・高潮
- 宇和島市や八幡浜市など宇和海沿岸は津波被害の想定区域
- 松山平野など瀬戸内海沿岸も高潮のリスクがある

③ 豪雨・河川氾濫
- ２０１８年の西日本豪雨でも大規模な浸水被害
- 重信川や今治平野の河川も豪雨時に氾濫の危険がある

④ 土砂災害
- 四国山地に近い地域では大雨で土砂流やがけ崩れの危険性が高い

⑤ 災害・建物倒壊
- 木造住宅地では地震時の火災や家屋倒壊に注意が必要

防災グッズの中にどんなものを入れておけばいいのか…？
何日分入れておけばいいのか…？

チェックリストを参考にしながら、自分に必要な持ち物を見直してみましょう◎

さくらんぼっこのOne　shot

Birthday　photo🎂
６月Half　Birthdayのお友だちおめでとう✨
少し緊張気味でしたが思い出の一枚になりました📷✨
申し込み待ってます🎵

こっころ♡の日にボランティアさんと一緒にしゃぼん玉をしたよ😊
大きなしゃぼん玉にチャレンジ✨風も吹いて大きなしゃぼん玉がたくさんできたね◎

１歳児！あつまれ！でお散歩に行ったよ😊手を繋ぐのは嫌だけど、あら？不思議。お友だちと繋ぐのは嬉しくて、上手に手を繋いで歩きました😊💖お友だちパワーはすごいです😊✨

中川さくら保育園の園庭開放の日には、戸外でしゃぼん玉遊びをしたよ😊
保育園のお友だちがさくらんぼさんにフ～っと上手に吹いて見せてくれて嬉しかったね🎵みんな遊びにきてね😊💖

さくらんぼのつぶやき

空っぽのお弁当箱

高校２年生の娘のお弁当作りが毎日の日課です。朝は『あと５分寝たいなぁ』と思う日もありますが、お弁当箱を広げて卵焼きを作ったり、炊きたてのご飯を詰めたりしながら１日が始まります。おかずは時々、夕食を作ってから取り置きをしていますが、毎日冷蔵庫を開けて『今日は何を入れようかな？』と考えながら作る時間も楽しいひとときです。娘は学校や部活、自転車で通学と毎日忙しく過ごしているので、しっかりと食べて元気に頑張って！という思いで作っています。『彩りよく詰めたいな』と思いますが、茶色ばかりの日もあり、『今日は茶色づくしだったね～』と指摘を受けます。『ごめんごめん』と笑っていますが、なかなか『彩りよく』は難しいです。帰宅後、空っぽになったお弁当箱を洗いながら『おいしかったよ』と言ってくれると、『今日１日頑張ったんだな』と嬉しく思えます。そして私も『明日も頑張ろう！』という気持ちになります。毎日続くお弁当作りは栄養を考えるだけでなく、『今日も頑張ってね』という気持ちを届ける時間でもあります。朝は慌ただしく、何かと大変ですが、高校卒業まであと１年半です。この時間を大切にしながらこれからも娘を応援していきたいと思います。　小笠原

始まるぞ、戦慄の夏休み…

７月が始まり、あっという間に１学期も終わろうとしている。待っているのは夏休み。私は仕事なので娘はもちろん児童クラブへ行くのだが、毎日のお弁当作りが始まる😩そして、〇〇行きたい！攻撃…毎週末、娘はどこか出かけないと気が済まないようで、私は最近、週末が憂鬱になっている…😭土曜日は基本的に娘のやりたいことを優先し、日曜日は家の片付けをして、ゆっくりさせてね？と約束をするのだが…日曜日の早朝…『どこにも行かんでいいけん３１アイス行きたい！』←近くて新居浜・今治。断ると『することないやん今日😒』と拗ねた態度をとる娘。昨日約束したよね？と私の導火線はどんどん短くなっていく。夏休みはプール行きたい！海行きたい！と今からわくわくいている娘の発言にゾッとしながら、私の導火線もいつもより、なが-------くして、思い出に残る楽しい夏休みにしたいと思う。　藤川