



のびのび通信

～こんなことしたよ～



● 問い合わせ先 小郡市子育て支援センター
☎ 兼ファクス 73-5041
メールアドレス kosodatechien5041@suo.bbiq.jp
ホームページ <http://www1.bbiq.jp/ogori.kosodate/>

★のびのび教室★

8月3日(火) 三国保育所



ペットボトルで、作ったおもちゃで遊んだよ



第2回『水遊び』

(参加者の声)

- ・自分で作ったおもちゃで遊べるのっていいですね!! とっても楽しんでいました。
- ・家がアパートで、なかなかプールに入る機会がなかったので、良かったです。

★リフレッシュ講座★



『パン作り』7月22日(木) ひまわり館東野 調理室



おいしいあんぱんとピザができました。

(参加者の声)

- ・小さい子どもがいるとなかなか習い事等が出来ないので、今後いろいろな講座を期待しています。
- ・初めてのパン作り、美味しくできたので良かったです!! あんぱんが最高でした。

★子育てサークル★



7月15日(木) ふれあい館三国 調理室
親子クッキングサークル『牛バス ストア』
親子で楽しく「もちもちパン」「青菜と卵のトースト」「きなこトースト」を作りました!!

★サークル講座★

7月29日(木) ひまわり館東野ホール
『リトミック』 講師：かなでの会



子育てサークル「エンジェル」と「手芸ママサークル」が主催した講座です。みんな楽しそうでしたよ!

☆のびのび講演会☆

『みんなで楽しく食育しましょう!!』
～みそを使った料理をしよう～

日時：10月7日(木)

午前9時30分～午後1時

会場：ひまわり館東野 調理室(保育…和室)

講師：フードコーディネーター 笠真紀子さん

対象：市内の未就園児を持つ保護者30人

※若干の参加費(材料代)が必要です。

※9月15日(水)午前9時～電話予約受付開始 (☎ 73-5041)

※のびのび教室やオープンルームでも受け付けますが、電話予約優先となりますのでご了承ください。



保健師だよ!

秋バテにご注意ください!!

夏の暑い時期はなんとか乗り切ることが出来ても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまい、遅めの夏バテ(秋バテ)になってしまう人も多いのです。



～秋バテ度をチェックしてみましょう～

	質 問	チェック
1	夏は食欲がなく食事を抜いていた	
2	夏は冷たい物をよく食べていた	
3	夏は1日中冷房の効いている部屋にいた	
4	お風呂は湯船に浸からずシャワーで済ませている	
5	半袖の服やパジャマで寝ている	
6	今も冷たいジュースやアイスをよく食べる	
7	気候の変わり目に体調が悪くなりやすい	
8	台風が来ると頭痛や目まいが起きやすい	
9	夜寝るのが遅い	

チェックが多い人ほど秋バテになる度合いが高くなります。

元気に
秋を過ごす
ポイント

- ・温かい飲み物や、スープ、根菜類を多く食べましょう。
- ・シャワーではなく、お風呂は湯船に浸かりましょう。
- ・睡眠時間をしっかり取り、同じ時間に起きましょう。

- ・冷房を使用するときは外気との差は5℃以内にしましょう。
- ・昼と夜の気温差が激しいので、薄着は避け、夜は、厚めの布団を用意しましょう。

● 問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666