

たんぽぽつうしん

8月号



令和8年7月25日発行

No.28

発行 国領児童館（運営事業者：
調布市社会福祉事業団）

☎042-485-8423

子育てひろば専用

☎042-485-8488



いよいよ本格的な夏がやってきましたね！！8月の子育てひろばは、基本的に月・水・金の開催となります。また8月3日～7日は小学生によるおばけ屋敷開催に伴い、ひろばはおやすみとなりますが、お化け屋敷に挑戦したい方は、是非いらしてください。8月も涼しい児童館でたくさんあそびましょう！お待ちしております♪

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1
3	4	5 ひろば休み	6	7	8
		←-----	おばけやしき	-----→	
10 	11 中の日 ひろば休み	12 	13 ひろば休み	14 	15
17 	18 ひろば休み	19 	20 ひろば休み	21 おもちゃのひろば 	22
24 	25 ひろば休み	26 	27 ひろば休み	28 ミニ縁日 ※ひろばは休みです 	29
31 8月 お誕生会 	1	2	3	4	

夏休み期間中の子育てひろばについて

7月22日(水)～8月27日(木)までの期間は、通常のひろばをお休みして、毎週「月・水・金」の3日間、赤ちゃんひろばと幼児ひろばを合同にした「みんなのひろば」を行います。(8月3日～7日を除く)

「みんなのひろば」の特徴

- 1 通常の幼児ひろばでご用意している「赤ちゃんコーナー」を、いつもより広めにセッティングします。
- 2 安全のため、車などの乗り物はお休みです。
- 3 水遊び、ランチルームもお休みします。(水遊びは9月に行う予定です)
- 4 11時45分頃お片付けをして、みんなでお楽しみタイム、アンパンマン体操をします。

…幼児ひろば	10時～12時 (月～金) 遊戯室
…赤ちゃんひろば	10時～12時 (火・金) 図書室
…お誕生会	11時40分～12時
…館内清掃	9時～12時 全館使えません
…みんなのひろば	10時～12時 遊戯室 (幼児・赤ちゃん合同ひろば)
ランチルーム …	12時～13時 (開催時のみ)
フリーランド …	10時～12時 (11:50片付け おたのしみタイムなし)
助産師相談 …	10時30分～11時45分
国領児童館 …	9時～12時/13時～17時 (日祝休)
平日の午後・土曜も児童館で遊べます。	
図書室に幼児さん用のおもちゃ・絵本があります	



8月のイベント・講座

おもちゃのひろば

@国領児童館遊戯室



8月21日(金)

10:00~12:00

大人気のおもちゃのひろばが、8月も国領児童館にやってきます！
おもちゃコンサルタントのおすすめおもちゃや、グットトイで、子どもも大人も楽しめよう～！申込は不要です！

申し込みは不要です。どなたでも参加できますので、ぜひ遊びにいらしてください♪

9月の予定

※7月25日現在決まっている予定となります！

9月1日(火)～ 幼児ひろば開始
9月4日(金)～ 赤ちゃんひろば開始
9月15日(火) 助産師相談
9月18日(金) バランスコーディネーション講座
9月26日(土) 「親子で楽しむカラダ遊び」

日本遊育研究所の藤原明美先生による、【親子で楽しむカラダ遊び】を開催いたします。明美先生はNHK Eテレのいないいないばあやおとうさんといっしょで体操指導も行っている方です。日本中でひっぱりだこの明美先生と一緒に、親子でからだを動かして楽しみましょう！ぜひご参加ください。9月1日(火)～申し込み受付開始となります。

二小健全コラボ企画 こそだてひろば

ミニ縁日

今年は、二小健全さんが一緒にミニ縁日を盛り上げてくださいます！
お買い物ごっこも楽しめますよ～！
夏の思い出に、ぜひみなさん遊びにきてください～♪

日にち 8月28日(金)

時間 10:30～12:00

開場は10時15分からとなります

場所 国領児童館 遊戯室

定員 乳幼児の親子50組

申込 来館もしくは電話にて受付
来館受付 7月13日(月)から
電話受付 7月21日(火)から

持ち物 エコバック

お店の開店時間内であれば、好きな時間にお越しいただき、ご都合に合わせて自由にお帰りいただけます♪夏の思い出の1つにいかがですか？



国領児童館のInstagramタグラムです。時々
のぞいてみてね！



バランスコーディネーションとは？

軽い筋トレや関節ほぐし等を組み合わせ、身体とじっくり向き合いバランスを整えることを目的とした保護者向けプログラムになります。お子さんは保護者の方が見える空間に、遊ぶスペースを設け、過ごします。申し込みは9月1日(火)からとなります！



助産師さんに聞いてみよう！

暑い毎日ですね～！8月の助産師相談はおやすみなので、みなさんからの質問をいくつか助産師さんに聞いてみました！

○朝起きるのが、この頃とっても早いです。もっと寝てほしいなと思うのですが、いったいどうしたらよいですか？

⇒最近、日が出るのが早いのでその影響もあるかもしれません。必要に応じて日が入らないようなカーテンにしてみるのはいかがでしょうか？また、お子さんが起きても一緒にあそばず、布団の上でゴロゴロ。大人も横になり、「まだ寝る時間だよ」と穏やかに伝えるのも一つです。

○暑い毎日、エアコンをつけていますが、一体何度ぐらいに設定するが良いのでしょうか？

⇒一般的な目安としては、26℃前後が推奨されていますが、大人が部屋に入って涼しいと感じるぐらいがちょうどよいです。というのも、部屋の日当たりや風通し、湿度、住宅の構造によっても体感温度は異なります。また、夜は一緒に寝ている人数によっても室温が変わります。そのためエアコンの設定温度だけでなく、お子さんの様子や室温も確認しながら調整してみてくださいね♪



8月の手遊び

～きゅうりができた～



①
きゅうりができた
きゅうりができた
きゅうりができた
さあたべよう



③
いたずりきゅっきゅきゅ
いたずりきゅっきゅきゅ
いたずりきゅっきゅきゅ
きゅっきゅきゅっきゅきゅ

②
塩ふってパッパパ
塩ふってパッパパ
塩ふってパッパパ
パッパパッパパ

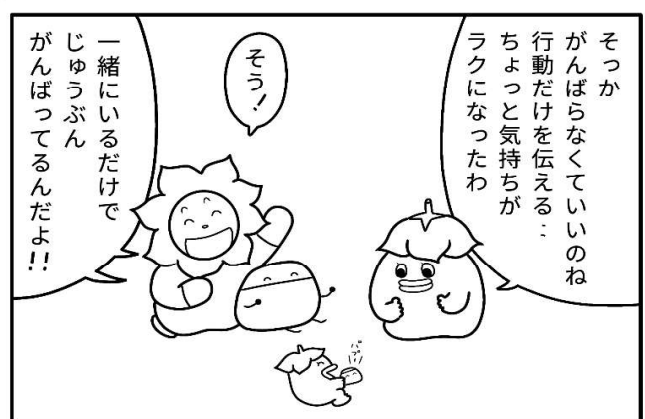
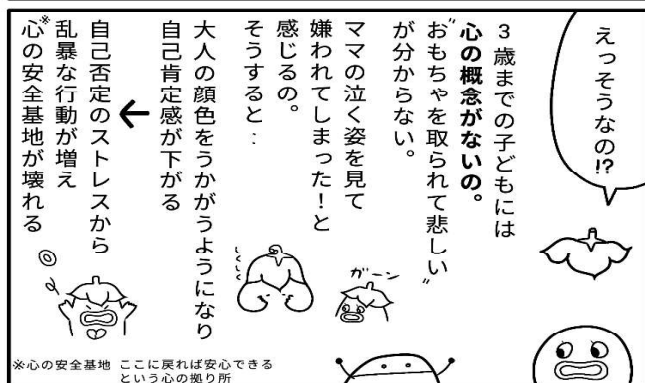


④
トントントン切っね
トントントン切っね
トントントン切っね
トントントン



悲しいがわからないお年頃

作:かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ!

8月『イライラすっきり

しそもヒート』

ジメジメムシムシ、気分がスッキリしない気候で胃腸がなんだか調子が悪い。そんな時にはしその出番です。発汗により体表にある邪気を取り除く、良い香りで気を巡らせる、魚介類の解毒などの効果があります。安胎（胎児を安定させる）効果もあるのでつわりのつらい妊婦さんにもおすすめです。

赤しそ

温める効果が強く、風邪の初期におすすめ。アントシアニンが豊富

青しそ

赤しそほど温め過ぎず解毒力が強いので、蕁麻疹の時などにおすすめ。ベータカロテンが豊富。

【材料】

- しそ …4〜5枚
- 炭酸水 …お好みの量で
- 柑橘系のジャム …お好みの量で
- 柑橘系のスライス…お好みで

【作り方】

- ① 4〜5枚のしそを洗って水を切り、手のひらでパン!と叩いて香りを出し、ちぎってコップにいれて炭酸を注ぐ。
- ② ①に柑橘系のジャムを入れる。お好みで柑橘系のスライスを添える。

お子さんがいうことを聞かなかったり、外も暑いし、イライラすることたくさんありますよね。そんな時期にはもってこい。自分へのご褒美にいかがでしょうか。柑橘系のジャムを多めにするのがおすすめです☆彡

