



おやこ DE 広場*根木内こども館 おたより

2022年 8・9月号

社会福祉法人 晴香 発行



ようこそ おやこ DE 広場・根木内こども館へ

セミの声に負けないくらい、子どもたちは元気いっぱい。夏の自然に触れ、汗をかきながら外遊びを楽しむ子どもたち。暑い日が続く、夏の疲れが出る時期です。冷房を上手に使い、十分な水分補給と休息をとることも大切です。根木内こども館でゆったり過ごしませんか。ぜひ涼みに来てくださいね。



○広場からのおねがい○

- おやこ DE 広場根木内こども館では、
- 保護者の方と3才以上のお子さまのマスクの着用
- 検温
- 手指のアルコール消毒
- 健康観察カードのご記入をお願いいたします。

※ご家族やお近くに陽性者や濃厚接触者がいらっしゃいましたら、広場のご利用はお控えください。

水分補給はロビーでお願いいたします。授乳(ミルク含む)のみ広場でできます。広場やロビーでのお食事はご遠慮ください。



▽子育てにちょっとお役立ちコラム▽ 今の時期にしておきたい「夏バテ予防法」

子どもは自律神経の働きが未熟なため、温度変化の影響を受けやすく、夏バテや熱中症にもなりやすいです。

【夏バテ予防法】

1. 水分補給をこまめにする。麦茶がおすすめ。
2. 普段から軽い運動をし、汗をかく身体にする。
3. 睡眠をしっかりとる。
4. 栄養バランスの良い食事をとる。ビタミンの摂取。
5. 冷房の温度調節を適切に。

※設定温度は、27～28℃前後が適温と言われています。



🍆🥒🍅【夏バテ予防のおすすめ食材】🍌🍊🍋

・**豚肉**：ビタミン B1 とタンパク質が豊富です。ビタミン B1 は効率的なエネルギー摂取と疲労回復に効果があります。豚肉は脂質の多いバラ肉より、赤身が多いモモ肉やヒレを選ぶといいでしょう。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミン B1 の吸収がよくなります。

・**夏野菜**：水分やカリウムも多く、体を冷やしてくれ、栄養補給もできます。豚肉と組み合わせるといいでしょう。



・**ブロッコリーや枝豆**：タンパク質やビタミン類を含み、身体の水分量を調節しているカリウムも豊富です。

・**かんきつ類、キウイフルーツ、梅、酢**：クエン酸が豊富で疲労回復や新陳代謝を活発にします。また、食欲不振な時もおすすめです。

・**大豆製品(納豆や豆腐、味噌汁)**：タンパク質やビタミン、食物繊維が豊富です。味噌汁は夏の疲れた胃腸におすすめです。ブロッコリーやパプリカなどのビタミン C と一緒にとると吸収がよくなります。



♪乳幼児一時預かり♪

ちょっとリフレッシュしたいとき… お子さんを連れて行けない用事するとき…
理由を問わず、お子さんを一時的にお預かりします。

- <対象> 松戸市在住の生後 6 か月～就学前の乳幼児
 - <利用期間> 火曜日～土曜日(年末年始除く) 10:00～18:00 の間の 4 時間以内(1 時間単位)
 - <利用料金> 1 時間 500 円
- お電話か来館時にご予約下さい。(初めてのの方は、事前登録が必要です。)
詳細は、お気軽にお問い合わせください♪



★おやこ DE 広場・根木内こども館 掲示板★

イベント情報

☆絵本はじめのいっしょ(各回定員6組・要予約)

8月26日(金) 11:20~11:50
9月23日(金) 11:20~11:50

内容：絵本の紹介や読み聞かせ



☆0歳児ひろば(各回定員7組・要予約)

8月 9日(火) 10:00~12:00
8月17日(水) 13:00~15:00

9月 7日(水) 10:00~12:00
9月27日(火) 13:00~15:00



内容：子育ての話、わらべうた など

対象：0歳児のお子さんとその保護者の方

※上記時間帯の通常の広場のご利用はご遠慮ください。

★オンライン中継も行っています。(ネットにて要申込)

午前開催の場合は、10:30~11:00
午後開催の場合は、13:30~14:00

詳しくは「オンラインイベント申込フォーム」をご覧ください。

★オンラインひろば(ネットにて要申込)

8月25日(木) 13:00~13:35
9月22日(木) 13:00~13:35

内容：子育ての話、わらべうた、お楽しみコーナーなど

【オンラインイベントの申し込み方法】

開催日の2日前の17時までに、根木内こども館ホームページ、またはこちらのQRコードを読み取り、「オンラインイベント申込フォーム」よりお申し込みください。

8月の申し込み

9月の申し込み



🌻根木内こども館🌻

涼しい室内に2つの滑り台があります。天井の高い開放的な明るく広々とした空間の中で子どもたちを遊ばせてみませんか。メリー、ブロック、木のおもちゃ、カタカタ、車のおもちゃ、大人気のキャラクターのおもちゃや人形なども好評です。保護者向けの本、お子さん向けの絵本なども充実しています。ゆったり座れる座椅子やクッションも用意しています。赤ちゃんとのんびりと過ごせるスペースもあります。



☆フラワーボックス☆ (6・7月実施)



ランチタイムもカフェ「赤い花白い花」で食事ができます。気軽にご利用ください。また、カフェ内には小学生以上が利用できるスペースもあります

☆小学生以上こども館☆



小さなおさんは親子 DE 広場根木内こども館、小学生以上はカフェ内のこども館、それぞれのこども館で遊べます。夏休み、一緒に遊び来てみませんか♪敷地内に駐車場もあります。
※各こども館の開館日と時間をご確認ください。

○根木内こども館・おやこ DE 広場○(主に0~3才のお子さまと保護者の方が対象)

<開館時間>毎週月~金曜日(祝日も含む)
10:00~12:00 / 13:00~17:00
(12:00~13:00の休館時は併設されているカフェで昼食がとれます)

<休館日>土曜日、日曜日
年末年始(12月29日~1月3日)

社会福祉法人 晴香
松戸市根木内 145
TEL 047-315-2985

🚗 駐車場あり 🚗

