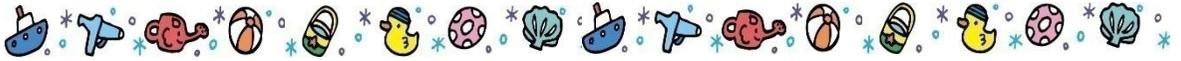


# さくらんぼ つうしん

令和6年 7月号



6月に入り、そろそろ雨の季節がやってきたな…梅雨入りはいつ頃なのかな?と気になります。雨が降ると子どもを連れて外へ出かけるのも一苦労ですね。でも雨の音を聞いたり、車の窓ガラスを流れていく雨のしずくを見たり、いろいろな経験ができますね。

小雨の時に傘をさしかけながら♪あめあめふれふれ かあさんが じゃのめでおむかい うれしいな～ ピッチピッチ チャプチャプ ランランラン♪歌ってみるのも楽しいですね。



## 7月の予定

○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祝いをします。

7月	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
			研修		
さくらんぼ ルーム① 9:30~12:00	8 	9 中川公民館 こっころ♡	10 丹原公民館	11 田野公民館	12 徳田公民館
さくらんぼ ルーム② 9:30~12:00	15 海の日	16 中川公民館 	17 丹原公民館 こっころ♡ 	18 田野公民館 	19 徳田公民館 
	22 	23 ハートフル・ママ 中川公民館 10:00~11:30	24 なかよし広場 東予運動公園 10:00~11:30	25 	26  BirthdayPhoto
	29 	30 	31 バランスボール でエクササイズ 丹原公民館 10:30~12:00	さくらんぼルームの受付は6月11日(月)~ 電話での受け付けは、13:00~とさせていただきます。	

- \*さくらんぼルーム①…作ってみよう、水遊びのおもちゃ…ペットボトルなどで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…親子で七夕の短冊飾りを作ります。作った短冊は持ち帰り、家庭で飾ってくださいね。
  - \*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。持ってくる物:お茶・ベビーカーなど必要なもの(登録していない方の参加もOKです)
  - …さくらんぼのお部屋で遊べます。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、着替えなどを準備して参加してください。9:30~12:00 14:00~16:00
  - …BirthdayPhoto さくらんぼの部屋にお誕生日の記念撮影のコーナーを作ります。
- ハーフバースデーもOKです。申し込みをしてぜひ撮影に来てくださいね。



### 今月の食育

#### おすすめレシピ

#### 夏野菜：ピーマン

ピーマンは、夏野菜の定番として愛されています。一方で、独特の苦みがあるため、苦手と感じてしまう子どもも多いようです。ピーマンの栄養価を考えると、食べれるようになってほしい野菜の一つです。離乳食でも7・8ヶ月から使える食材です。ぜひ、取り入れてみてみましょう。

#### じゃがいもとピーマンのポテサラ（離乳食中期）

材料：じゃがいも15g ピーマン3g  
にんじん5g かつお昆布だし5ml



#### 作り方

- ① 野菜を大きめに煮やすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて、にんじん、じゃがいも、ピーマンの順に茹でる。
- ③ ②が柔らかくなったら取り出し、にんじんはみじん切り、じゃがいもは潰し、ピーマンは皮をむいて、みじん切りにする。
- ④ ③をすべて混ぜ合わせて、かつお昆布だしを加えて滑らかにする。



### 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

子どもが大好きな水遊び。最初はじょうろを使って花の水やりだけど、だんだんと花だけでなく、金魚や蟻にも…水を使って遊びだすとだんだんエスカレートしてくものです。水遊びの楽しい季節です。小熊ちゃんたちのように水遊びを楽しんで、いっぱい遊びましょう。



### 健診のお知らせ

- 3カ月児健診 7月23日(東予保健センター)  
令和6年3月生まれ対象
  - 1歳6カ月児健診 7月17日(東予保健センター)  
令和4年12月生まれ対象
  - 3歳児健診 7月 9日(東予保健センター)  
令和2年12月生まれ対象
  - ハピすく相談室 7月10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

あーらって あーらって  
あーらって あーらって くるりとせ～  
すーすいで すーすいで  
すーすいで すーすいで くるりとせ～  
しーぼって しーぼって  
しーぼって しーぼって くるりとせ～  
たーたんで たーたんで  
たーたんで たーたんで くるりとせ～  
おーしまい

- \*大きい子バージョン、あかちゃんバージョンがあります。
- \*大きい子バージョンは、子どもと手をつないだり、抱っこしたりして楽しみましょう。「くるりとせ～」で回って、「おーしまい」でおじぎをします。
- \*赤ちゃんバージョンは、『0歳児！あつまれ！』でもしています。



### 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。
- \*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。



## ハートフル・ママ

7月23日(火) 10:00~11:30  
 中川公民館 学習室2  
 講師:佐伯 あや先生



お絵描きをした  
 たり、ハンコ  
 を押ししたり...



7年目を迎えるハートフル・ママ。毎回、リフレッシュになると好評です。今年度第二回目は、昨年度好評だった、多肉植物の寄せ植えとピック作りです。プレートや石にハンコ、もしくはお絵描きをして多肉植物を植え、自分の世界を作ってみましょう。そして、オリジナルの寄せ植えを楽しみましょう。

\*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、先着10組とさせていただきます。申し込みをしてください。

\*ハートフル・ママ=優しさがあふれている、愛に満ち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31日(水) 10:30~12:00  
 丹原公民館 2F 研修室2AB  
 講師:三原奈美先生



昨年度の様子

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の講座です。

\*丹原公民館との共催活動です。  
 \*参加申し込みを7月12日(金)までにしてください。

持ち物:

- 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。(室内履きは不要)
- 水分補給用のお茶や水・タオル

お家で遊ぼう=ポットン落とし=



さくらんぼでも人気のペットボトルの蓋で作った、『ポットン落とし』

ペットボトルの蓋2個にビーズを入れて(音がするので楽しい)、合わせて、セロテープで貼ります。セロテープの上にマスキングテープを貼って、蓋にはお気に入りのシールを貼ったら出来上がり。入れ物はタッパーの蓋にポットンが入る穴をあけたのでOK 穴の周りにもマスキングテープを貼ると、安全でかつ可愛い!!



バージョンアップ編: フェルトで模様をつけると可愛いポットンボックスができます。また、入れ物にアンパンマンやはらぺこあおむしの顔を貼ると楽しさ倍増ですね。





## さくらんぼっこの One Shot

一緒に楽しいね(^-^)

5月17日(金) さくらんぼルーム・徳田の様子です。2歳児の二人と一緒に遊びました。なんとなく一緒になって、「遊ぼう」と誘ったわけでもないけど、二人でプラステンを始めました。会話も少ないのだけれど、仲良く一緒にリングを棒に刺していきます。後ろ姿にも、集中して遊んでいる様子がよくわかりました。二人が立ち上がると、ちゃんと色分けされたプラステンが仕上がっていました👏👏👏



## さくらんぼの つぶ や き

### 一年生初めての運動会

入学してあっという間に1ヶ月が経ち、娘も慣れて楽しんでいる。5月に入り、運動会の練習が始まると、帰ってから「今日は〇〇した!」「〇〇ちゃんは走るん速いんよね〜。」と色々なことを教えてくれた。一番が好きな娘だが、かけっこで一番になりたい!という気持ちはなさそうだ。負けて悔しい!!だからがんばるぞ!という気持ちも芽生えてほしいな~と思う今日この頃。

当日は、いい顔でいろいろな種目に取り組み楽しませてもらった。障害走では、ジャンケンに勝ち誇らしげに堂々の1位🎉すれ違う先生に「1番よ!」と嬉しそうに報告していた。初めての運動会、親も楽しませてもらった。

藤川

### GWに植えた野菜たち

GWに植えた野菜たちは、無事根付いた。毎日、仕事から帰るとじょうろで水やりをする。雨が降るとやれやれと思う。ある日のこと、「えっ?」ミニトマトの成長点が何者かによって噛み切られている。まめに脇芽かきをしていたので、もうこれでおしまいなのか?と落胆した。初めてついた実をとにかく収穫したい!と世話を続けていると、根元に近いところから脇芽を何本も出したり、切られた成長点の所に芽をつけたり、生長しようと頑張っている。植物はすごい!脇芽を数本残して切り取り、切り取った脇芽は差し芽にしておく。こちらも何とか生きついている。キュウリも強風に耐え、実をつけ、すでに6本収穫できた。なすびも実をつけ、4本収穫。収穫できると嬉しい。サツマイモやカボチャも葉やつるを伸ばしている。畑の空いているところにひまわりや綿のタネも蒔いてみた。畑がにぎやかになった。雑草、虫との戦いだが、野菜自身の生長する力を信じて世話をしていきたい。

青野

