ポケットだより 8月号

2018年

つどいの広場
「みらいポケット」

8月 ポケットスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 子育てパートナーさん のいる日 10:30～11:30	2 栄養相談 10:30～12:00	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 よみきかせ 13：30～13：45	22 発育測定の日	23	24	25	26
27 ｽﾀｯﾌ会議の為 お休みです	28 つくってあそぼ	29	30 お誕生日会（8月） 10:30～11:00	31		

広場の夏休みです(8/１０～8/16)

…広場はお休みです

みらいポケット　ご利用案内

開所曜日 ： 月・火・水・木・金・土（祝祭日・年末年始などを除く）
開所時間 ： 10:00～15:30
利用料金 ： 無料

〒226-0003
横浜市緑区鴨居1-11-2ﾘﾊﾞｰｻｲﾄﾞ鴨居101
TEL ：045-532-3313　FAX ： 045-530-0805
URL：http://mirainotane.co.jp/pocket/pocket
Mail ：pocket@mirainotane.co.jp

◎ゴミは各自お持ち帰りください。
◎貴重品の管理は各自でお願いいたします。
◎お部屋内でお子さんの写真や動画の撮影をする際は、他の利用者の方が入らないようにお願い致します。
※個人のブログ等への使用時も十分に配慮をお願いいたします。

8月のイベントスケジュール

● 栄養相談　2日(木)　10:30～12:00（受付は11:30迄）

栄養士さんが来て離乳食の相談ができます。離乳食だけでなく、おっぱいやミルクの回数など、授乳の相談も出来ます。

※**母子手帳**をお持ちいただくと、より詳しくお話が出来ます

● 発育測定の日　22日(水)

終日身長と体重の測定ができます。
また、看護師さんがいる時間（13:30～14:30）は、発育の相談もできます。

● よみきかせ　21日(火)　13:30～13:45

小さいさいお子さんも聞き入ってしまうよみきかせです。
終わった後は、てあそびもしますよ。

● お誕生日会　30日(木)　10:30～11:00

今月は８月生まれのお子さんのお誕生日会です。
かわいいカードをプレゼントします。

● つくってあそぼ　28日(火)

身の回りにある材料で、工作をしましょう。参加費は無料です。
特に時間は設けていません。（材料がなくなり次第終了となります）
今月は、うちわを作ります。

● お休みのお知らせ

8月１０日(金）～16日（木）は、広場の**夏休み**です。１７日からは通常通り開いています。
お間違えの無いようお気を付け下さい。
また、8月27日（月）は、スタッフ会議の為、　終日広場は**お休み**させていただきます。

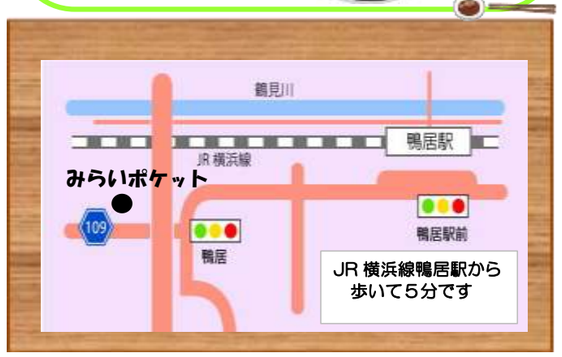
●子育てパートナーさんのいる日

8月１日(水）は、子育てパートナーさんのいる日です。
子育て中の、ちょっとした疑問や悩みなど、子育てパートナーさんがお話しを聴いて、情報を提供してくれます。
お気軽にご相談ください。

横浜子育てパートナー：太田さおりさん

暑い夏を乗り切る食べ物

暑くて食欲がないと、麺類やゼリーアイスなど、冷たいものだけで済ましてしまいがちです。
糖質を、エネルギーとして利用するにはビタミンB1が必要なので、不足すると、糖質をエネルギーに変えることができず、疲労物質がたまりやすく疲れやすくなるそうです。
ビタミンB1とたんぱく質を摂るには豚肉や豆類がおすすめです。さらにニンニクやネギ、玉ネギ、ニラなどの香り成分であるアリシンと一緒に摂ると、ビタミンB1を有効に利用できるそうです。

スタッフのつぶやき

今年は梅雨明けが早かったせいか、夏が長く感じます。
クラクラの暑さの中、今年初挑戦したゴーヤの緑のカーテンが涼しさを運んでくれます。
今年は、収穫したゴーヤを食べて暑い夏を乗り切りたいと思います。