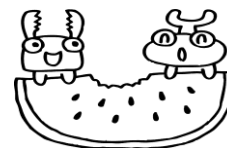




ぴよんぴよん通信 8月

vol.145 2025・8



発行者
日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 87-7222

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。
いよいよ夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そして
しっかりと休息をとりながら、体の変化に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

～広場開設案内～

十王 子どもの広場

利 用 日 月・火・水・金(祝日を除く)
利用時間 午前9時～午後4時
場 所 日立市十王交流センター内
児童室
電話 080-3398-3335



♪ぴよんぴよんタイム 毎週水曜日11:00～

南部 子どもの広場

利 用 日 水・木・金・土(祝日を除く)
利用時間 午前9時30分～午後4時30分
場 所 日立市立南部図書館内
おはなしの部屋
電話 080-3389-3336



♪ペンギンタイム 毎週金曜日10:30～

♪ぴよんぴよんタイム・ペンギンタイムについて

手遊びや読み聞かせなど親子のふれあいを目的に、毎週おこないます。気軽にご参加ください！



LINE公式アカウントを始めました！講座や各広場の情報をお知らせします。
上記、開設案内の中にあるQRから友だち追加できます。登録よろしくお願いします。

～9月の講座～



～十王～

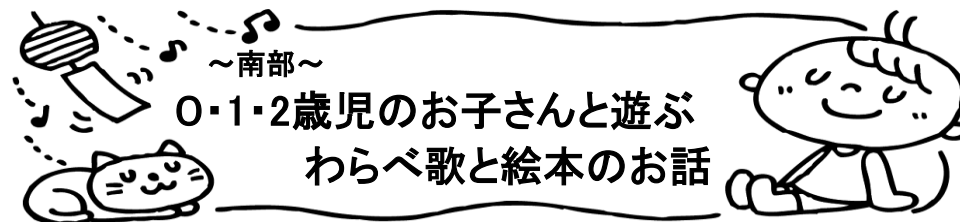
フラダンス♪

日時 9月22日(月)
午前10時30分～正午
場所 十王交流センター 多目的ホール
講師 フラ&タヒチアンダンス講師 佐藤幸栄さん
対象 乳幼児の保護者→先着15名
持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル等
服装 動きやすい服装、裸足又は靴下(滑りにくいものを着用)

※参加希望者は、QRより申し込みしてください。
※講座の間、お子さんをお預かりします(託児)→先着10名



受付開始
9月16日(火)午前9時30分～



～南部～

0・1・2歳児のお子さんと遊ぶ わらべ歌と絵本のお話

日時 9月24日(水)
午前10時30分～正午
場所 久慈交流センター 1階多目的室
講師 茨城キリスト教大学教授 原口なおみ先生
対象 乳幼児の保護者→先着10名
内容 わらべ歌の紹介
絵本選びの視点や読み聞かせのポイント等の講話

※参加希望者は、QRより申し込みしてください。
※講座の間、お子さんをお預かりします(託児)→先着10名



受付開始
9月12日(金)午前9時30分～

8月の講座



十王 子どもの広場

今月の講座はありません

お知らせ

※13日～15日は十王交流センター休館日のため、
広場もお休みとさせていただきます。



南部 子どもの広場

今月の講座はありません





おすすめ えほん♪

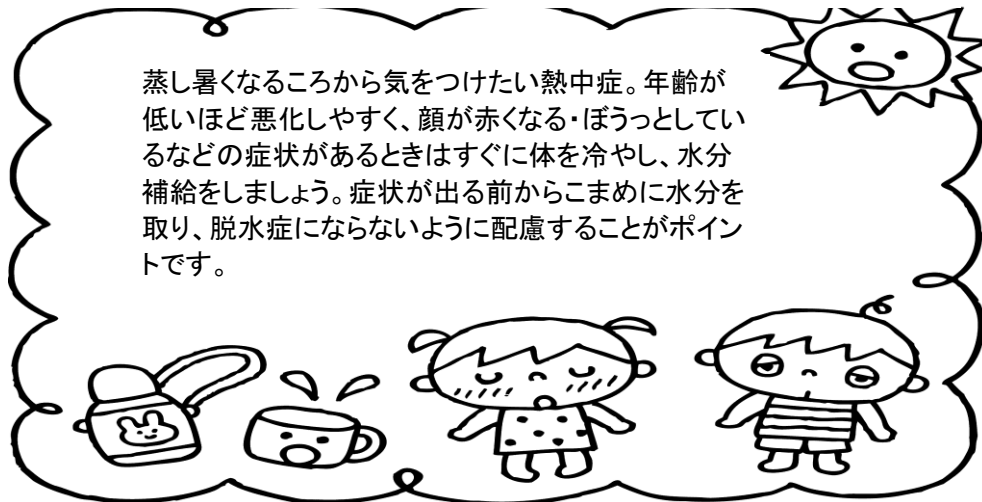


『いろいろばあ』

作 新井洋行

「いっくよー！」から始まり「いろいろ・・・」の元気な掛け声で、絵の具のチューブからいろんな色がいろんな形になって「ばあ！」「ぽっぽっぽっ」「ぶにゅっ」と飛び出します。思わず、読む側も見てる子ども達もにっこり。いないいないばあの感覚で読める本なので、赤ちゃんからもちろん楽しめますが、二色が混ざって違う色になって飛び出してくる場面もあるので、絵の具遊びを知っているお子さんにも期待感を持って、また想像しながら楽しむことができるでしょう。クイズ形式で遊ぶのもいいですね。色と遊んでパッと笑顔がはじける絵本です。

蒸し暑くなるころから気をつけたい熱中症。年齢が低いほど悪化しやすく、顔が赤くなる・ぼうっとしているなどの症状があるときはすぐに体を冷やし、水分補給をしましょう。症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症にならないように配慮することがポイントです。



トマト、なす、きゅうり、ピーマン、トウモロコシ、ゴーヤなど夏に旬をむかえる野菜には、栄養素や水分がたっぷり含まれていて、食べると暑さでほてった体を冷やして、日焼けした皮膚を回復してくれます。夏バテ予防に夏野菜を積極的に食べましょう！

赤色の夏野菜…紫外線から肌を守り、血糖値を下げる



☆トマトには抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり！ビタミンEと一緒にとることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです。

緑色の夏野菜…発汗を促し、体の調子を整え、むくみの解消



☆きゅうりには夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。きゅうりはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢に酵素の働きを抑える作用があるので酢の物で食べれば効率よくビタミンCもとれます！

☆ゴーヤには、ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特有の苦み成分は食欲を刺激して夏バテ防止に働きかけます。ゴーヤの苦味が気になるという人は、白い綿の部分をしっかり取ったり塩もみすることで、気にならなくなるので



暑い日が続きますが、体調管理に気をつけて楽しい夏を過ごして下さいね(´-`)
広場にも是非、遊びに来てください♡

