



# ルンルンつうしん 6月号



## \*支援センターご利用について\*

子育て支援センターは、子育て中のみなさんやOBの方がた、地域のみなさんが、いつでも気軽にご利用いただける居場所です。自由にゆっくりとお過ごしくださいね。

爽やかな季節が過ぎ、いよいよ梅雨の季節がやって来ようとしています。それでも晴れた日には、外遊びや散歩などを楽しんだり、いろいろな花や草木を見たり、虫探しをしたりしながら、少しでも午前中の日差しに当たる時間も持つ方が望ましいようです。田んぼでは田植えも始まり、水が溜まった田んぼで稲の苗がゆらゆら腰を揺らしている姿はとても可愛いですね。これから梅雨の時期も楽しめると良いですね！

## ☆親子でクッキング☆

～乳製品でアイデアドリンク～

手作り乳酸菌飲料

＜材料＞ 5～6杯

プレーンヨーグルト……1カップ

砂糖……100g

レモン汁……1個分 水……適宜

＜作り方＞

1 ヨーグルトに砂糖とレモン汁を混ぜる。

2 水を加えて、好みの濃さになるまで薄める。

手作り飲むヨーグルト

＜材料＞ 1杯分

牛乳……150cc

はちみつ……大さじ1～2

酢(米酢、リンゴ酢など)……大さじ1～2

1 コップに酢とはちみつを入れてよく混ぜる。

2 牛乳を混ぜながら加え、とろりとなったらできあがり。

## 《6月のルンルンカレンダー》

| げつようび                                                | かようび                                      | すいようび                                                    | もくようび                                       | きんようび                                                      | どようび                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 室内 (9:30～4:00)<br>戸外 (9:00～6:30)                     | 室内 (9:30～3:00)<br>戸外 (9:00～6:30)          | 室内 (9:30～4:00)<br>戸外 (9:00～6:30)                         | 室内 (9:30～3:00)<br>戸外 (9:00～6:30)            | 室内 (9:00～2:00)<br>戸外 (9:00～6:30)                           | ～園庭開放～<br>戸外 (9:30～5:30)                             |
| 2日<br>スマイルビー&マニティーマナー！<br>ゆうこさんとの絵本とお話<br>赤ちゃんの玩具づくり | 3日<br>ゆったりで～♡                             | 4日<br>歯のつどい<br>10時～                                      | 5日<br>歌あそび<br>11時～<br>歌の先生達と歌や絵本の楽しい時       | 6日 ルンルン体験<br>みんなのひろば<br>(牛窓海水浴場や牛窓神社へ行ってみよう)               | 7日<br>園庭開放                                           |
| 9日<br>ゆったりで～♡                                        | 10日<br>ゆったりで～♡                            | 11日<br>えみちゃんの<br>わらべ歌ベビーマッサージ<br>◎要予約 300円 10時半～         | 12日<br>絵本といっしょ<br>(まどっこまんとさん)               | 13日 ルンルン体験<br>あすかママとけんパパの<br>「親子で楽しくリトミック」<br>◎要予約 10時半～   | 14日 10時～12時<br>フリーマーケット<br>出店希望及び内容等の<br>詳細はラインや電話にて |
| 16日<br>おおきくなったかな<br>～0歳から6歳さんの身体計測～                  | 17日<br>りなママの<br>つまみ細工ワークショップ<br>☆9時半～13時半 | 18日<br>あやママの<br>「いろんな出し物を見て楽しもう」<br>◎できれば予約ですが、急に参加もオッケー | 19日<br>ヒーリングデー                              | 20日 ルンルン体験<br>ゆったりで～♡                                      | 21日<br>りなママの「月齢フォト」                                  |
| 23日<br>りなママの「月齢フォト」                                  | 24日<br>6月の誕生日会<br>◎要予約                    | 25日<br>ゆったりで～♡                                           | 26日<br>ひろこママの<br>「親子でEnglish」<br>◎要予約 10時半～ | 27日 ルンルン体験<br>不登校経験のある子どもや<br>発達障害のある子どもの<br>可能性を広げる親子のひろば | 28日<br>園庭開放                                          |
| 30日<br>ママのひろば<br>(ももママのチーズケーキ作り<br>◎要予約 10組 750円)    |                                           |                                                          |                                             |                                                            |                                                      |

令和7年6月1日

牛窓ルンビニ  
子育て支援センター

＜牛窓ルンビニ保育園併設＞

お問い合わせ電話

090-1517-2310

Fax 0869-34-2218

住所 瀬戸内市牛窓町牛窓 4959-5

♡子育てをサポート♡

電話相談 来園相談

毎週月曜日～土曜日の

9:30～16:30

☆随時受け付けています。

\*園児、小学生、中学生等の  
相談も受け付けています\*

訪問相談

☆お宅まで伺います。

育児、子育てについて、気になること等  
何でもご相談ください。

りなママの「月齢フォト」

6月21日(土) 23日(月)

フラワーアンブレラ撮影会

をします。お花で作った傘を

メインモチーフに可愛い梅雨

のお写真をのこしませんか！

21日 9時半～11時半まで

23日 9時半～2時まで

☆30分おきに撮影です。

☆予約の際には希望の日にち

と時間をお知らせください。

◎要予約 参加費 1,500円

## みんなのひろば

6月6日(金) 10時現地集合

牛窓海水浴場の海岸で遊んだり、牛窓神社へ

歩いて上がったりしてみませんか！◎要予約

\*雨天の場合は10日に延期 飲み物、帽子、着替えなど

## りなママの「つまみ細工ワークショップ」

6月17日(火) 10時～

形の違うお花を2つは必ず作れるようにサ

ポート。時間内であれば、追加の飾りやポン

ポン飾りなど何個作ってもOK！七五三や初

節句などに使える髪飾りを作成。男の子ママ

はブローチ作成も！◎要予約6組作り放題 4,500円

## ヒーリングデー

6月19日(木) 10時～

・まどかママの『ネイルケア体験』爪の形を整

え綺麗に！ハンド、フットどちらかは500

円、両方は1,000円です。◎要予約4名

・あやママの『アロマハンドタッチケア』エ

ssenシャルオイル！植物の力でリラック

ス！◎要予約20分～30分 500円5名

## 0歳の遊び ギューっとキャッチ

小さめのクッションを縄または紐で十字に結び付ける。興味を持ち捕まえようとして、両手両足を上げるため、遊びながら全身運動ができます。



クッションは大きすぎると怖がることもあるので、小さめにしましょう。

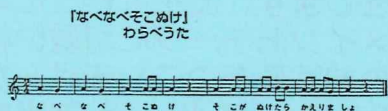
## 1歳の遊び ゴロンでわっはっは

「かえりましょう！」でタイミングよく寝返りができれば、遊びがもっと楽しめますね。

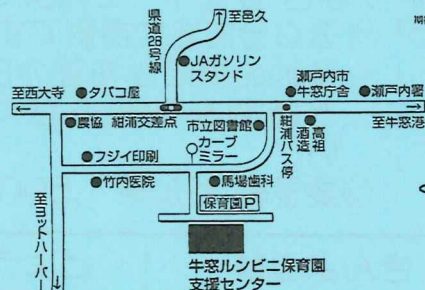


寝返りをさせる。

あおむけで寝ている子どものおなかをリズミに合わせてさせる。



期待感が持てるようにこちょこちょすると、繰り返し遊べるでしょう。



牛窓ルンビニ支援センターに遊びに来てね！

## 一時保育&ルンルン保育体験の案内

- ・一時預かり保育は、お母さんや育児をしている方が、出産、職業訓練、冠婚葬祭、疾病、介護、看護、家庭内労働などで、育児ができない場合や、リフレッシュやお出かけの時などに、お子さんを保育園でお預かりする制度です。（2ヶ月～小学校就学前までのお子さんが対象、ただし、保育所・幼稚園・こども園の在園児は、利用できません）1ヶ月に13日まで利用できます。[月曜日から土曜日間、4時間まで（半日）の利用は0.5日として取り扱います] <4時間まで1,000円、4時間を超えて8時間まで2,000円>
- ・ルンルン保育体験は、毎週金曜日午前中に保育園の生活を体験する日です。<利用料は1,000円>
- ☆上記いずれの保育を希望される方は、必ず前日の午前中までに予約をお願いします。
- ◎ 内容やご質問、お問い合わせは、Tel34-2309へ！

支援センター 090-1517-2310

保育園 0869-34-2309

Fax 0869-34-2218

牛窓子育て支援センターの電話です。ライン公式アカウントもできました。

友だち募集中！

♡予約はラインや電話で♡

## ♪カレーライスのうた♪



## おおきくなったかな！

6月16日（月）10時～12時

支援センターでは、毎月赤ちゃんからの身体計測（頭囲、胸囲、身長、体重）を行っています。職員と一緒にお子さんの成長を喜んだり、疑問や悩みを考えたりしています。計測を嫌がるお子さんは、他のお子さんの計測の様子を見たり、遊んだりしながら慣れた頃に測ります。支援センターは正確に測れる身長体重計を使っています。ママさん同士や先輩ママさんとの子育て情報交換の場にもなっていますので、ご利用が初めてという方もお気軽にお越し下さい。♪ルンルンお助け隊♪の先輩ママさんたちも手伝いに来てくれますよ！

## ♡すこやかに♡

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発と、歯の寿命を延ばす目的で決められました。使っている歯ブラシを見直したり、ゆっくり歯みがきをしたりしてみましょう。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出る場合があります。楽しく歯みがきをしながら歯を大切にしたいですね。

## 主食・主菜・副菜

☆主食→ごはん、パン、麺など

**エネルギー源**

☆主菜→魚、肉、大豆、卵など

**メイン料理になるもの**

☆副菜→野菜、きのこ、海藻など

**体の調子を整えるもの**

お弁当に入れるときには、ごはんが半分（主食3）おかずが半分（主菜1・副菜2）を心がけると、バランスよく食べられますね。