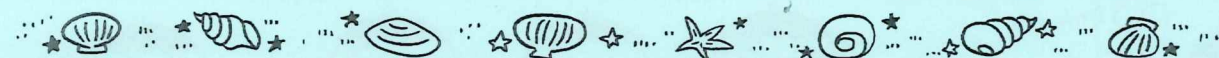


ルンルンつうしん 8月号



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、いつでもご利用いただける居場所です。どうぞお気軽にお越しくださいね！

いよいよ本格的な夏がやってきました。厳しい暑さには留意して過ごさないといけませんが、夏だからこそのいろいろな楽しいこともあります。海水浴やプール、お家での水遊び、虫捕りや森の中での散策、夕涼みや夏祭り、スイカ割り、美味しいメロンやとうもろこし等、とにかく熱中症や日焼けなどには十分気を付けながら親子でしっかり楽しめるといいですね。

☆子どものおやつ☆

～かんぴょうスナック～

<材料>

無漂白かんぴょう……30g
小麦粉……大さじ1
揚げ油……適宜
塩……適宜



<作り方>

- 1 かんぴょうはさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- 2 かんぴょうと小麦粉をビニール袋に入れてふり、全体に粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れ、温度が低いうちにかんぴょうを入れて、じわじわ温度を上げていく。
- 4 美味しそうなきつね色になったら、キッチンペーパーの上にとって油を切り、好みで塩をふる。

*揚げるときは低温からじっくりと！

《8月のルンルンカレンダー》

えみさんの「わらべ歌ベビーマッサージ」

8月28日(金) 10時半～

赤ちゃんのわらべ歌マッサージをしてみませんか？親子で癒されますよ。参加の方は、バスタオルを持参してください。

◎要予約 参加費 300円



ゆうじパパの備前焼体験

8月18日(火) 10時～

備前焼の体験をしてみませんか？備前焼作家のパパさんが教えてくれるので、お子さんの手形の陶板やおやつ皿が作れます。出来上がりは1カ月先です！ ◎要予約 1つ500円



ヒーリングデー

8月26日(水) 10時～

- ・まどかママのフットネイル『マグネットネイル体験』20色の中から好きなカラーが選べます。◎要予約 5,000円(通常7,000円) 3名
- ・あやのママの『アロマハンドタッチケア』エッセンシャルオイル！植物の力でリラックス！◎要予約 20分～30分 500円 5名

令和8年7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」

8月21日(金) 22日(土)

「ひまわり撮影会」

今回は、たくさんのひまわりを使ったセットで可愛い写真を残しましょう！

*参加費 1500円/10枚納品

◎予約日時

☆21日 9時半～13時

☆22日 9時半～12時

・30分おきに撮影です。

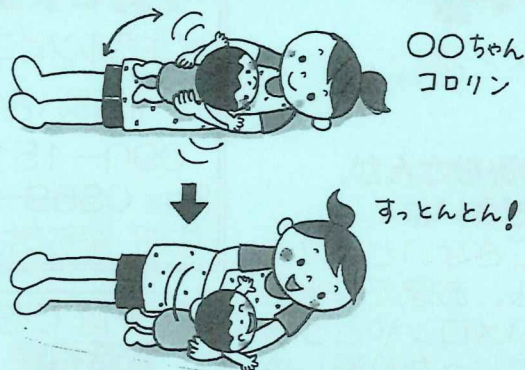
☆予約の際には希望の時間をお知らせください

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(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～16:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:30～15:00) 戸外(9:00～18:30)	室内(9:00～14:00) 戸外(9:00～18:30)	～園庭開放～ 戸外(9:30～17:30)
3日 プール スマイルベビー&マタニティーマター (赤ちゃんの玩具づくり) もうちゃんサロンさん絵本とお話	4日 みんなのひろば (スライム作って遊ぼう)	5日 プール,水あそび	6日 水あそび 絵本といっしょ (まどっこまんとさん) 10時半頃～	7日 ルンルン体験 赤ちゃん講座2 プール,水あそび	8日 園庭開放
10日 プール 歌あそび うたの先生たちの絵本や歌を聴こうね 11時半～	11日 山の日 お休み	12日 プール,水あそび	13日 ゆったりで～♡	14日 ゆったりで～♡	15日 園庭開放
17日 プール,水あそび	18日 ゆうじパパの 「備前焼の体験」	19日 プール おおきくなったかな ～0歳から6歳さんの身体計測	20日 しーちゃんの 「オーラよみ&星読み」 ◎要予約 15分2千円	21日 ルンルン体験 りなママの「月齢フォト」 プール,水あそび	22日 りなママの「月齢フォト」
24日 プール,水あそび	25日 8月誕生日会 ◎要予約 10時～	26日 ヒーリングデー プール,水あそび	27日 「不登校経験や発達障害のある子どもを持つ親のひろば」 どなたでも自由に参加できます	28日 ルンルン体験 えみさんの 「わらべ歌ベビーマッサージ」	29日 園庭開放
31日 あやママの 「シアターや出し物をみて楽しもう」 10時半～					

いっしょにコロリン！(0歳児)

準備物 無し

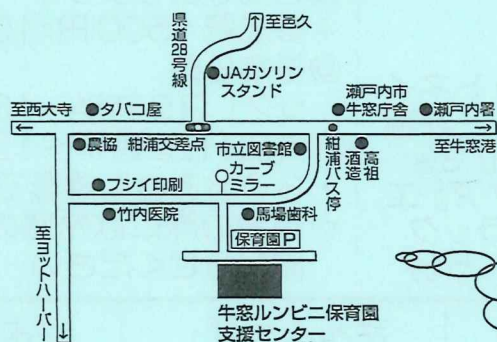
- ・スキンシップができて、腹筋を強くします。



グルグル&フラフランコ(1歳児)

準備物 タオル

- ・スキンシップになり、手や腕の力を感じる経験になる。



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で、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、早めの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♡

♪あがりめさがりめ♪

1 ♪あがりめ

2 ♪さがりめ

3 ♪ぐるりとまわして

4 ♪ねこのめ



両手の人さし指で、目じりを引き上げます。



そのまま目じりを引き下げます。



そのまま目じりをぐるりと回します。



目じりを横にひっぱります。



おおきくなったかな！

8月19日(水) 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♡

鼻の日

8月7日は語呂合わせで「鼻の日」です。鼻の病気について広く知ってもらうために定められました。鼻が悪いと、中耳・咽喉頭・肺などが病気にかかりやすくなり、時に生活に支障が出るほどひどくなります。また、いびきや口呼吸などの原因となり、睡眠時無呼吸症候群になってしまうこともあるのです。鼻に違和感があれば病院にご相談下さいね。

入道雲

入道雲とは雲のニックネームみたいなもので、正式には雄大積雲といい積乱雲の子どもにあたるそうです。地面近くの湿った空気が上がり、冷やされると入道雲ができます。入道雲が現れると、突然雨が降ってきたり雷が鳴ったりすることがありますので、十分に気をつけたいですね。

大豆の栄養

枝豆とは大豆の未熟豆のことです。枝豆は、エネルギー、鉄分、カルシウム、脂質、ビタミン類、食物繊維など、大豆と同様にいろいろな栄養を含んでいます。利尿効果を促すカリウムも多く含まれており、むくみの解消にもつながります。夏バテ防止や疲労回復にも効果的な食材です。

