

# “みんなであそぼう！”

つつじ子育てサロンだよ

青空がまぶしい季節になりましたね。港祭りやお盆休みなど、わくわくした空気が広がる8月です。暑い日が続きますが、みなさん体調に気をつけながら、夏ならではの遊びを一緒に楽しみましょう。



## 楽しく水あそびをする準備！！

- ・熱はありませんか？（解熱後2日以上たっていますか？）
- ・下痢や鼻水、咳は出ていませんか？
- ・十分に睡眠をとっていますか？
- ・朝ご飯をしっかりと食べましたか？
- ・手・足の爪は伸びていませんか？
- ・水温・水深を確認しましたか？
- ・紫外線対策（帽子・ラッシュガードなど）しましたか？

\*熱中症・転倒事故にあわないよう目を離さず、一緒に遊んでくださいね！

## 8月の予定

### ◆8月19日(水) “あそびの広場”

9時30分～11時30分

【恵山コミュニティセンター】

広い場所で、身体をたくさん動かして遊びましょう。

### ◆8月26日(水) “水あそび”

10時00分～11時00分 【つつじサロン】

天気がよければ水あそびを予定しています。

水着など水にぬれてもいい服装や、着替え、タオルをご準備ください。



※おたよりは、つつじ保育園・恵山支所・楳法華支所・戸井支所・道の駅「なとわ・えさん」に置いてあります。函館市のHPでもご覧いただけます。(毎月1日発行)

## 夏バテに注意！！ 夏バテ解消法7選

- ・冷たい飲み物・食べ物を控えめにし、常温～温かいものを増やす。
- ・消化しやすい食事を中心に（おかゆ、味噌汁、豆腐、夏野菜など）する。
- ・水分はこまめに補給し、汗をかいたらミネラルも追加する。
- ・ぬるめのお風呂で体をリラックスさせる。
- ・寝室は適温に保ち、除湿して寝やすい環境にする。
- ・冷房の風を直接浴びないようにする。（外と室内の温度差を5℃以内にする。）
- ・軽い運動で血行をよくする。

体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり休みながら、元気に夏を過ごせるように気をつけてくださいね。

正面の方とサロン裏の駐車場から車の出入りがありますので、ご注意ください。



サロンの利用時は、お子さんと手をつないでの移動をお願いします。



## 9月の予定

### ◆9月2日(水) “水あそび”

10時00分～11時00分【つつじサロン】

### ◆9月9日(水) “おもちゃ作り”

9時30分～12時00分【つつじサロン】

### ◆9月30日(水) “浜辺あそび”

9時30分～11時30分【中浜会館】



市公式LINEと友達になり「マザサポ+」に登録するとデジタルを活用した手続きなどの負担軽減につながります。また、「子育て応援サイト～はこすく～」も子育て世代に役立つ情報が載っています。興味のある方は登録してください。



函館市公式LINE

← QRコードからダウンロードして登録できます。

※登録料・利用料は無料  
(通信料は利用者の負担となります)



# つつじ子育てサロン活動カレンダー



| 日                         | 月                         | 火                        | 水                                                                 | 木                           | 金                        | 土                        |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                           |                           |                          |                                                                   |                             |                          | 1日<br><br><b>函館 港まつり</b> |
| 2日<br><b>フッショイ 函館</b><br> | 3日<br>・午前/午後<br>園庭開放      | 4日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩  | 5日<br>・午前/午後<br>自由開放                                              | 6日<br>・午前～自由開放<br>・午後～園庭開放  | 7日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩  | 8日                       |
| 9日                        | 10日<br>・午前/午後<br>園庭開放     | 11日<br><br><b>山の日</b>    | 12日<br>・午前/午後<br>自由開放                                             | 13日<br>・午前～自由開放<br>・午後～園庭開放 | 14日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩 | 15日<br><br><b>終戦記念日</b>  |
| 16日<br><br><b>送り火</b>     | 17日<br>・午前/午後<br>園庭開放     | 18日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩 | 19日<br><b>あそびの広場</b><br>(恵山コミュニティセンター)<br>9時30分～11時30分<br>午後～自由開放 | 20日<br>・午前～自由開放<br>・午後～園庭開放 | 21日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩 | 22日                      |
| 23日/30日                   | 24日/31日<br>・午前/午後<br>園庭開放 | 25日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩 | 26日<br><b>水あそび</b><br>(つつじサロン)<br>10時00分～11時00分<br>午後～自由開放        | 27日<br>・午前～自由開放<br>・午後～園庭開放 | 28日<br>・午前/午後<br>自由開放・散歩 | 29日<br>                  |

## ☆つつじ子育てサロン 開所時間

・午前（9時～12時） ・午後（1時30分～3時30分）

★自由開放（サロンの部屋） ★園庭開放（つつじ保育園園庭）

午前9:00～12:00 （月曜日）

午後1:30～ 3:30

午前9:30～12:00

午後1:30～ 3:00

（木曜日）

午後1:30～ 3:00

## ☆地域での活動（午前9時30分～11時30分）

・中浜会館、柏野会館、なとわ・えさん、榎法華総合センター、恵山コミュニティセンター（4月・2月・3月はお休みです。）

## ☆身長・体重の測定

・毎月実施しています。希望があれば随時測定します。

## ☆子育て相談「電話・来園・訪問」TEL 85-3555 保育園共通

・月曜～金曜日（午前9時～午後5時）

子育て・育児…不安や心配など、どんな小さなことでも、ひとりで悩まずに、気軽にご相談ください。（秘密厳守）

※リモート相談（ZOOM）もできますので、お問い合わせください。

\*風邪症状など体調が優れない時は、利用を見合わせてください。

\*サロン参加利用費は無料です。

\*持ち物…着替え・水筒（水orお茶）・帽子・オムツなど。

戸外での活動もありますので、靴の準備もお願いします。

（おやつ、おもちゃは持って来ないようお願いします。）

\*写真等の撮影時は他者が映り込まないように配慮ください。

\*サロン内や園内、駐車場でのケガや事故は、利用者の責任となります。お気をつけてご利用ください。

わからないことがありましたら、つつじ保育園・サロンにお問い合わせください。