

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。

気持ちのいい季節も過ぎ、しとしとと雨が降る梅雨がやってきます。田んぼに水をはってきているので、田植えが始まるなあと見てしまいます。可愛い稲の赤ちゃんの苗が植えられると景色が変わってきます。

今は衣替えの時期ですが、暑かったり寒かったりするの、服もいろいろなものを置いておかないといけませんね。それにお子さんの成長に合わせて、服のサイズも考えないといけなくて、大変です！

☆親子でクッキング☆

～おやつお焼き～

- 〈材料〉4～5枚分
 ごはん……茶わん1杯分
 小麦粉……大さじ2～3
 ごま油……大さじ
 桜えび……大さじ2
 水……大さじ2～3
 白ごま……大さじ1

〈作り方〉

- 1 ごはん（あつあつのもの）と小麦粉と水をボウルに入れ、めん棒でつぶしながら混ぜ合わせる。
- 2 桜えびと白ごまを混ぜ、食べやすい大きさに丸めてから平たくする。
- 3 ごま油をひいたフライパンに2を入れ、押さえつけながら両面をこんがり焼く。

☆相性のいい組み合わせは、納豆と青ねぎ、みそとにらなどがある。

《6月のルンルンカレンダー》

赤ちゃん講座



6月7日（金）14日（金）10時～12時

2回を通して学ぶママと赤ちゃんの講座です。乳幼児期から学童期、将来にわたって役立つ情報や知識が学べます。2人目以降のお子さんも参加できます。

◎要予約 参加費 300円（テキスト代）

ヒーリングデー

6月11日（火）10時～

- ・まどかママの『ネイルケア体験』爪の形を整えて、ツルツルにしませんか！ハンド or フットどちらかは500円、両方ともは1,000円です！ ◎要予約 4名まで
- ・りえママの『ヘッドマッサージ』15分500円！ 頭、肩、背中をマッサージすることで、全身をリラックスでき癒されますよ！とても好評です！ ◎要予約 5名まで
- ・あやママの『アロマハンドタッチケア』エッセンシャルオイルでハンドタッチケアをし、植物の力でリラックス！ ◎要予約 20分～30分 500円 5名まで

令和6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
 0869-34-2309
 Fax 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。

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「カエルと蓮の葉撮影会」

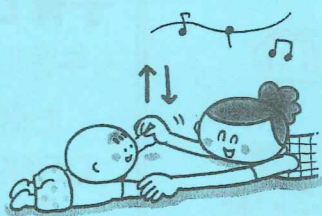
6月15日（土）17日（月）

カエルさんの衣装と蓮の葉とお花をメインにしたブースで撮影を行います。土曜日にも開催するので是非お友だちと遊びに来てください♪

◎要予約 参加費 1,500円
 15日9時半～11時半まで
 17日9時半～14時半まで
 ☆30分おきに撮影になります。予約の際には希望の時間帯を伝えてください。☆キャンセル待ちの場合時間指定はできませんので、ご了承ください。

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 (9:30～4:00) 戸外 (9:00～6:30)	室内 (9:30～3:00) 戸外 (9:00～6:30)	室内 (9:30～4:00) 戸外 (9:00～6:30)	室内 (9:30～3:00) 戸外 (9:00～6:30)	室内 (9:00～2:00) 戸外 (9:00～6:30)	～園庭開放～ 戸外 (9:30～5:30)
					1日 園庭開放
3日 スマイルベビ-＆マタニティママー- もうちゃんサロンさんの絵本とお話 赤ちゃん玩具づくり	4日 歯の集い	5日 あすかママとけん/パパの 卓上木琴と小太鼓コンサート&体験会 ◎要予約 10時半～	6日 絵本といっしょ 「ちまちどんどん」	7日 ルンルン体験 赤ちゃん講座 1	8日 園庭開放
10日 歌あそび 11時～ 歌の先生達と歌や絵本の楽しい時間	11日 ヒーリングデー ～みなさんに癒しの時間を～	12日 ゆったりで～♡	13日 しのぶママの星よみ& スピリチュアルカウンセリング ◎要予約 5組 2千円	14日 ルンルン体験 赤ちゃん講座 2	15日 りなママの 「月齢フォト」
17日 りなママの 「月齢フォト」	18日 おおきくなったかな ～0歳から6歳さん身体計測～	19日 あやママの 「みんなで楽しもうね」 10時半～	20日 6月の誕生会 ◎要予約 10時半～	21日 ルンルン体験 ゆったりで～♡	22日 園庭開放
24日 親子でクッキング (じゃがいも餅) ◎要予約 300円	25日 ひろこママの 「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	26日 みんなのひろば (かたくり粉遊び)	27日 不登校経験のある子どもや 発達障害のある子どもの 可能性を広げる親子のひろば	28日 ルンルン体験 ママのひろば (肯定感を育むためには)	29日 園庭開放

0歳さん 手を上げてこんにちは



向かい合わせで腹ばいになり、両手を握って片方ずつ上げて下す。

☆『あがりめさがりめ』の替え歌で遊ぶ。①てをあげて てをあげて ②りょうてをあげて こんにちは 向かい合わせで腹ばいになり、両手を握って片方ずつ上げて下す。

1~2歳 カエルの運動1・2・3

① 一番かえるのとびはねる
「ジャンジャンジャン」とびはねる
カエルのポーズで待ち、「ピョンピョン」でカエルのジャンプ。

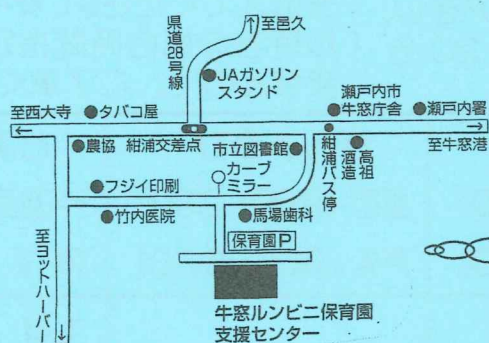
② 二番かえるのかあさん
「スイスイスイスイ」およぎます
カエルのポーズからうつぶせになり、「スイスイ」で平泳ぎなど、自由に手足を使って泳ぐ動き。

③ 三番かえるのあかちゃん
「ゴローンゴローン」こらびます
カエルのポーズで待ち、「ゴローン」でカエルのジャンプ。

【いわしのひらき】(作詞/作曲/不詳)のメロディーで 作詞/小倉和人

1. かえる のとうさん とびはねる
2. かえる のかあさん およぎます
3. かえる のあかちゃん こらびます

☆『いわしのひらき』の替え歌で遊ぶ。



一時保育&マイ保育園の案内

- 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>

- ☆上記いずれの保育を希望される方は、前日の午前中までに予約をお願いします m(_)_m
 - マイ保育園は、4歳になるまでのお子さんが身近な保育園に登録し、つながりを持ってもらい保育士がいざという時に子育てのお手伝いをさせて頂くという制度です。
- ◎ 内容やご質問、お問い合わせは、Tel.34-2309へ!

♪ いくつかのメロンパン ♪

- 1 ♪ パンやにいくつかのメロンパン
- 2 ♪ ふんわりまるくて
- 3 ♪ おいしそう



片方の手を広げてパーにします。
※2~5番はこの指が1本ずつ減ります。



両手を合わせて輪をつくります。



両手でほおを押さえます。

- 4 ♪ こどもがおみせにやってきて



片手をパーにして、反対の手の人さし指を立てて、パーの手に近づけます。

- 5 ♪ “おしさん、メロンパンひとつちょうだい”



子どもが話しかけているように、人さし指を動かします。

- 6 ♪ “ハイ、どうぞ”



人さし指で、パーにしている手の親指を折ります。

- 7 ♪ メロンパンひとつかってた



人さし指を振りながら離していきます。

- 2~5番
1



2~5番の「パンやに〜」では、指が1本減っているところから始めます。「ふんわりまるくて〜」以降は2~7と同様にします。

おおきくなったかな!

6月18日(火) 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)を行っていて、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。それに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。

♡すこやかに♡

さくらんぼ

名前の由来は、サクラの実「桜ん坊」からきたといわれ、正式には「桜桃」といいます。カリウムが多く含まれており、高血圧や動脈硬化の予防に、また、葉酸も多いので貧血予防の効果もあります。おいしいサクラんぼは、粒が大きく、つやと張りがあり、色がきれいな物です。旬の果物を食べて元気に過ごしましょう。

食中毒に気をつけて

気温や室温が高くなるこの時期は、食中毒も増えてきます。食中毒は、1年中発生しますが、梅雨から夏にかけて多いのは「腸管出血性大腸菌O-157・O-111」「カンピロバクター」などの細菌によるものです。料理を作るときは、手をしっかり洗い、中までよく加熱し、作ったらすぐに食べるようにします。保存する場合は必ず冷蔵庫に入れるなど、気をつけたいですね。