# ゆったりんこ

2021 8 August

太陽に向かって真っすぐに咲くひまわりの花、青い空、ミツバチが飛ぶ音、セミの声。夏は音も色もにぎやかですね。北見の短い夏の音も色も、楽しみましょう！当センターは５年目を迎えます。これからも皆様がゆったりと過ごせる場所でありたいなと思っています。ご利用お待ちしております。

## 今月の子育て広場「ゆったりんこ」

８月９月のときわのテーマは『水』！！
プログラムでは「みずお手玉」の製作をします。

**8月9日(月)～20日(金) 随時**

「面白いね！」「冷たいね」
ビニール袋を使って、気持ちのいい
お手玉を作って遊びましょう♪

## 今月の「つくりんこ」 ホームページで公開中！

### 「マヨシャワー」

マヨネーズ容器で、しゃわしゃわ～♬
とっても簡単にできますよ。
お風呂で、お外で使ってね。

ホームページはこちら https://kosodate.yushi.jp/

## ゆったりんコラム＜水遊び＞

この時期は暑さをしのいでおうちでも公園でも水と触れ合う機会が増えますね。

水遊びは感覚遊びの一つとしてとても良い体験ができます。乳幼児期の感覚遊びは五感を刺激して、感性を豊かにしてくれます。冷たさ、気持ちよさを感じたり、「不思議だな」と知的好奇心や科学的な興味も生まれてきて「学び」へとつながっていきます。

水はいろいろな遊び方ができ、温度が変わったり、蒸発したり、いろいろな形に変化したり、子どもが自然の不思議さを感じやすい素材です。

水の不思議さ、気持ちよさなど、大人も一緒に楽しみましょう！

## むくみ対策のツボ

夏はついつい冷たいものを摂りすぎ、身体が冷えてしまいます。冷えがすすむと代謝が悪くなりむくみも表れたりします。冷たい飲み物はほどほどにしましょう。

ツボはイタ気持ちいい強さで、ゆっくり押してゆっくりはなす、を５回程繰り返します

**☆むくみをとるツボ～足にあり！**

- **湧泉**…足をぎゅっと縮めたときの足裏のくぼみ
- **足三里・三陰交**…おきまりの万能のツボです。

**☆水分代謝のツボ～お腹にあり！**

- **水分**…おへそから上、親指１本横にして上です。

## 当センターのご案内

**開館時間** 月曜日～金曜日
９時～14 時
祝日も開館しております

上靴は必要ありません。
どうぞ裸足で遊んでくださいね。
お子様の飲み物はお持ちください。

**デカフェコーナー(飲食スペース)**

しばらくお休みしています。
センター内でのご飲食は当面ご遠慮いただいています。

**駐車場のお知らせ**

道営住宅駐車場内の５５～５９番です。

## 当センターでは感染症対策に努めています

換気、おもちゃ、遊具の消毒、ドアノブ、文房具などの消毒、空気清浄機の使用、手洗い、手指の消毒、マスク着用

ご利用の際はご自宅で検温してきていただくようお願いいたします。また、本人でなくても、同居するご家族に発熱など体調不良の方がいる場合は利用を控えていただくなどご協力お願いいたします。

## 常盤子育て相談センター

〒090-0817 北見市常盤町１丁目 1-4 であえーる常盤団地１Ｆ集会所
☎（0157）33-3836 （10 階建て建物の１階です）
開館時間：月曜日～金曜日 ９：00～14：00（年末年始のみ休館）