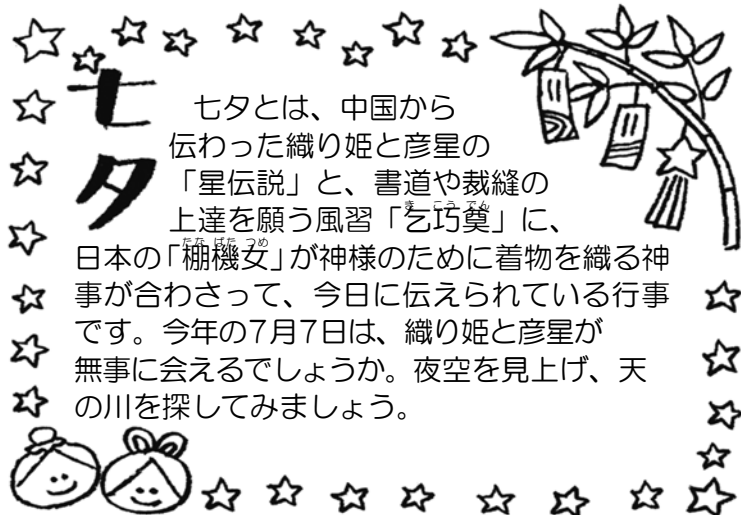




2016年7月号・第108号 ほほえみ通信

第108号 (H28.7.1発行)
託児施設 『シルバーほほえみ』
筑紫野市岡田 3-11-1
ほほえみタウンC棟
(公社)筑紫野市シルバー人材センター
Tel: 092-919-7755
<http://www.chikushino.or.jp>

もうすぐ七夕です。笹を飾って星に願い事をすると言われています。シルバーほほえみも笹飾りを作って飾っています。短冊に願い事を書いてみませんか。



七夕 七夕とは、中国から伝わった織り姫と彦星の「星伝説」と、書道や裁縫の上達を願う風習「乞巧奠」に、日本の「棚機女」が神様のために着物を織る神事が合わさって、今日に伝えられている行事です。今年の7月7日は、織り姫と彦星が無事に会えるでしょうか。夜空を見上げ、天の川を探してみましょう。

サッカーせんしゅに
なりたい



熱中症に気をつけて

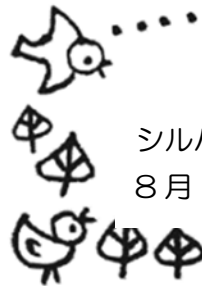
熱中症にならないために、戸外では帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。症状が疑われたら、日陰や涼しい部屋に移動し、衣服を緩めて水分補給をします。また、水をかけたりうちわであおいたりして体を冷やします。氷のうがあれば、わきの下・足の付け根など、大きな血管が通っているところを冷やしましょう。

※ 意識がなく水分補給ができない場合は、救急車を呼ぶ必要があります。



お知らせ

シルバーほほえみは、お盆期間も開所しています。
8月15日(月)のご利用をお待ちしています。



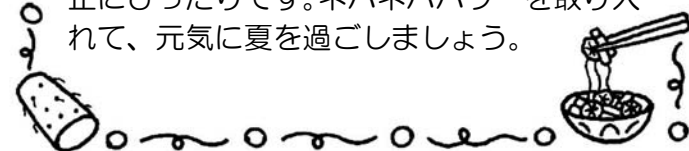
海の日

7月第3月曜日は「海の日」です。海の恵みに感謝したり、海で遊ぶときの注意や津波が起きたときの避難のしかたなどを考えたりして、海についていろいろな興味や知識を持つ機会にしましょう。



ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子