

2017年6月号・第120号

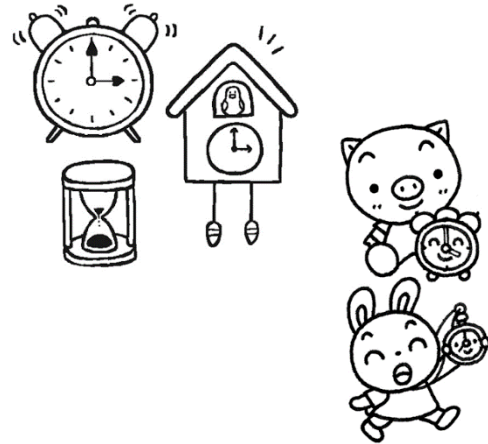
ほほえみ通信

第120号 (H29.6.1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



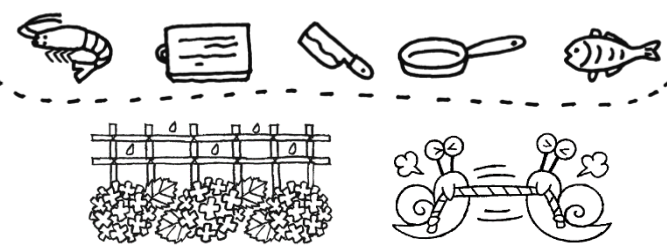
時の記念日

1920(大正9)年に、時間を大切にすると
 して定められた「時の記念日」。時計の必要性を
 考えたり、手作りの時計を作ったりして、みん
 なで親しみたいと思います。家の中や地域には
 どんな時計があるのか、いっしょに探して
 みましょう。



食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配
 な時季になってきました。食中毒予防の
 三原則は、食品に原因菌をつけない(清
 潔)・増やさない・殺菌する、です。また、
 体調を崩したり抵抗力が弱ったりして
 いても食中毒を起こしやすくなります。みん
 なで気をつけましょう。



シルバーほほえみでは、冷蔵庫での保存が
 できます。お弁当・おやつ等保存の必要が
 あれば気軽に会員に声を掛けてください。



☆お願い☆

昼間は汗ばむほどのいい天気で、子どもたちは汗をかきながらも、
 ボール遊びやトランポリンで遊んでいます。こまめに水分補給を行
 いますので、飲み物を多めにご準備ください。また、汗を拭くタオルや
 着替えの準備もお願いします。

歯を大切に

6月4日は「虫歯予防デー」、4～10日ま
 での1週間は「歯と口の健康週間」です。
 大人になっても自分の歯を保てるよ
 うに、口の状態に合った歯ブラシで1本ず
 つていねいにみがき、虫歯のない歯を目ざ
 しましょう。口の中をチェックして、しあげ
 みがきをしてあげてください。



しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかむ
 と食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸
 収を助けます。また、口の中に食べ物が入
 っているときは、飲み物を口に入れないよ
 うにしましょう。お茶などで流し込むのは
 なく、よくかむことで細くなった食べ物を、
 しぜん飲み込めるようにしましょう。

育児支援コーディネーター 川原 ゆう子