2022年7月号・第173号

ほほえみ通信

第173号（R4.7.1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
☎：092−919−7755
http://chikushino.or.jp

早いもので、令和4年も前半が過ぎ、7月がスタートしました。初日から福岡県内各地で猛暑となり、この先どうなるのか…と心配になります。室内でも熱中症の危険はあります。託児施設ほほえみではエアコンで室温の調整をしながらこまめな水分補給に気をつけて過ごします。飲み物は多めにご準備ください。

子育て応援します‼

「ちょっと買い物に行きたい」「学校の参観に行きたい」「美容院に行きたい」など理由は様々…

◆対象年齢　生後３か月ぐらいから就学前の幼児
◆料金　１人１時間６６０円
◆時間　９時～１６時までの１時間から利用可
◆曜日　月曜日から金曜日（土・日・祝休み）

ご利用には登録（無料）が必要です。見学も随時受け付けております。
お気軽にお問合せ下さい。

朝ご飯を食べよう！

暑さで食欲がなくなりやすい夏こそしっかり朝ご飯を食べましょう。しかし、毎日朝から何品も準備するのは大変です。そこでおすすめなのが野菜たっぷりの具沢山お味噌汁です。冷蔵庫に余っている野菜を使い切りましょう！お味噌汁は塩分と水分が一緒に摂れ、大豆のたんぱく質、脂質、ビタミン B2…などの栄養を補うことができます。朝ご飯をしっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。

お願い

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下さい。また、汗を拭くタオルや着替えの準備もお願いします。託児時間が短くてもおやつと飲み物は必ずお持ちください。

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お声かけ下さい。

育児支援コーディネーター　長田　美紀