

1日でどのくらいの水分をとっていますか？屋外ではこまめにとる水分も室内ではエアコンをつけているせいか意外と忘れてしまいがち。利用者の方からもよくお子さんが「水分をとってくれずに困る」という声が、毎年聞こえてきます。水分摂取量はおよそ体重1kg あたり1歳頃までは約150ml、1～6歳までは約100ml、大人は50mlといわれています。水分の中には食事に含まれる水分(ごはんや汁物、野菜や果物など)も含まれているので、お子さんが自然と飲みたくなる工夫、例えば飲む際は必ず親子で一緒に乾杯ごっこをしながら飲んだり、ストローマグだけではなくコップや湯呑に変えてみる、こどもが自分から手に取りやすい場所においておくなど…夏本番を迎える前に、親子で飲む習慣づくりをぜひ心掛けてみてください♪



予約制のプログラム

- ・ 双子(多胎児)のつどい 6日(月)10:00～11:45 双子(多胎児)ならではの育児トークをしませんか。
- ・ 離乳食講座《初期・中期》 8日(水)13:45～14:30
当園管理栄養士が担当し、実際に試食をしながら離乳食についての相談を直接話せる時間です。参加費:200 円
- ・ 臨床心理士来所 10日(金) (個別での相談希望の方は要予約)
周産期心理士として家族の心に寄り添って活躍されていました、母親の心のケアをされている先生です。
お子さんのこと、ご自身のこと、ご家族のことをゆっくりお話しできます。
- ・ アンティ・マミー 14日(火)9:45～11:45 6ヶ月～1歳(歩行完了まで)
28日(火)9:45～11:45 1歳～3歳の誕生日まで
子育て支援ボランティアのアンティマミー(お母さんみたいな隣のおばさん)がセンターでお子さんをお預かりします。
- ・ ハッピーマタニティ 14日(火)13:30～15:00 妊婦さんとそのご家族対象
- ・ ホット・スペース 16日(木)13:30～15:00
お子さんの成長・発達に不安のある方、医療的ケアを必要とされている方がゆったりと過ごせる時間です。
- ・ 給食試食会 21日(火)11:30～12:15 参加費:大人 450 円 子ども 350 円
認定こども園風の丘で実際に提供している給食を食べることができます。メニューや食材に関してはお問い合わせください。
持ち物:普段使っている食具とコップ、必要であればエプロン
- ・ この指とまれ!『親子でせっけん作り』 23日(木)10:00～11:30 13:15～14:30
見た目も涼しいせっけん作りを午前中は親子で、午後は保護者の方だけで作りたいと思います。 ※材料費がかかります
- ・ 歯科講座『親子で取り組むお口の健康・虫歯』 30日(木)10:00～11:00
6月の開催が台風の影響で上記の日時に延期されました。
松戸市中央保健福祉センターより歯科衛生士さんが来所し、実践も踏まえてお話しくださいます。

その他のプログラム

- ・ アロマハンドトリートメント 2日(木)13:30～14:45 参加費:300 円 (10 分)
アロマの香りとタッチングの相乗効果でより深いリラックス&リフレッシュタイムを過ごせます。
- ・ 発育測定 9日(木)13:30～14:45 0歳対象
お子さんの身長、体重を測定します。(肌着を着用、またはご用意ください) 初回のみ記録表をお渡しします。
- ・ 園長先生の子育てワンポイントアドバイス 17日(金)11:20～ 14:30～
ちょっとした悩みや話題を皆でフリートークする時間です。育児やお子さんのこと、最近の困り事など…ざっくばらんに話せます。
- ・ おはなし会 24日(金)9:30～10:00
松戸市読書推進委員のおはなしボランティアさんによる大型絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びの時間です。

