



# ほっこり通信

No.49 2015年7月号

いよいよ梅雨突入です。

蒸し暑い日が続きますね。お部屋の中もじめじめ。

温度が高くて、空気中に水分が多いので（湿度が高い）、汗をよくかきます。

小さい子どもの体でも、汗腺の数は大人と同じ。だから、子どもは水分不足になりやすいのです。こまめに水分補給をしてあげましょう。



## たのしいね親子クッキング

ほっこりひろばの親子クッキングは瀬田東公民館の調理室と和室をお借りして、隔月に一度行っています。親子でクッキングすることで「見通しを持つ力が育つ」「食に関する興味が育ち食べることに意欲的になれる」などいいことがいっぱいです。

6月の親子クッキングのメニューは「じゃがもち」でした。

今はじゃがいもの取れる時で、まさに旬の味です。色々な種類のじゃがいもを見せてもらって、楽しくつぶしたりこねたりできました。

普段はじゃがいもが苦手な子がよく食べていました。今回はバター醤油味が人気でしたよ。

焼いているときのバター醤油や青のりの香ばしさが部屋中に広がってみんなが一生懸命こねたじゃがもちを美味しく頂きました



## ほっこりひろばに参加するには



ほっこり広場は「フォレオ大津一里山」(大津市一里山7丁目1-1)の地階コミュニティルームで毎週水曜日と木曜日、10時30分から14時まで行っています。(祝祭日はお休みです。またお盆時期・暮れとお正月、年度末にお休みの日があります。)参加するには登録が必要です。3月までの一年度で一家族様500円です。お申し込みはほっこり広場の開催日時に直接おいでくださいませ。

講座やイベントへの参加予約は登録前でもお受けいたします。下記のほっこりひろばの連絡先までご連絡ください。また、ご希望なら、一日お試し参加も可能です。(講座・イベントへの参加は登録済みが条件となります)

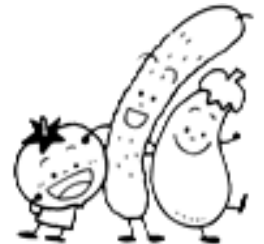
### ほっこりひろばの連絡先(講座申し込み先)

TEL 080-8512-9247

メール hokkori2014@docomo.ne.jp

ホームページ <http://hokkorihiroba.web.fc2.com>

ホームページからブログへも入れます。通信もPDFで見いただけます。ブログのQRコードはこちら。→→



## 親子リズムについて

今まで隔月の水曜日に瀬田東公民館で行ってきた、「親子リズム」ですが、共催のカズンさんの都合で、今後はコープ膳所にて、コープ滋賀ひろば活動として行われることになりました。

親子リズムは親と子が気持ちと体をあわせながら楽しくリズムカルに動くことでしっかりした身体と心を養える素敵な親子遊びです。ほっこりひろばから離れてもたくさんの方に参加してもらいたいですね。

柴本先生の親子リズムは7月29日水コープ膳所にて行われます。

詳細はカズン → 〒520-0843 滋賀県大津市北大路 1-4-15 TEL&FAX: 077-537-5922

E-MAIL: [info@casn.org](mailto:info@casn.org)

お問い合わせください。なお、柴本先生のホームページ → <http://rizumukko.shiga-saku.net/>でも確認できると思います。

私たちほっこりひろばの会も、ほっこりひろばやきらきらひろばで、ちょっとスローな親子リズムをがんばって取り組んでいきますのでまたお知らせしますね。

# ほっこりひろば 2015・7月の予定

日程	時間	イベント内容	申し込み方法など
1日 (水)	10:30~ 14:00	七夕飾りを作りますよ (無料)	この日は笹と折り紙などを用意し、笹飾りが作れるようにします。短冊に手形を取ってあげたり、お子さんの絵を描いたりしてかわいい笹飾りを作りますよ。無料でお申し込みはいりません。材料準備は25名様分用意します。なくなり次第終了ですので、作りたい方は早めにおいでください。笹飾りつくりコーナーのほかは自由遊びです。
2日 (木)	10:30~ 14:00	七夕飾りを作りますよ (11:30から七夕会) (無料)	1日と同様、25名様分、笹飾りを用意します。笹飾りを作りたい方、おいでください。また、11:30頃からハンドベルサークル「リリイベル」さんの演奏と歌で七夕祭りを楽しみましょう。七夕の歌をご一緒にどうぞ!
8日 (水)	10:30~ 12:00	小麦粉粘土で遊ぼう (有料)	子どもの手指にとってもいい遊び、粘土遊び。この日は小さい子向けに小麦粉粘土を作ります。粉から作って、たくさん手指を使って遊んだらお持ち帰りいただけますよ。一組50円で10組様までお申し込みください。
	13:00~ 14:00	自由遊び	午後からは自由遊びです。
9日 (木)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中は自由遊びです。
	13:00~ 14:00	骨盤調整ヨガ (有料)	産後の骨盤の開きを調整! ダイエットにも効果? 子ども連れでもOKです。受講料500円です。15名様までお申し込みください。 <u>この時間はこの講座受講者のみのひろばになります。</u>
15日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中は自由遊びです。
	13:00~ 14:00	簡単ベビーヨガとふれあいあそび (有料)	1歳ごろになり、よく動くようになって、もう、ベビーマッサージができないわ、という子どもたちのための簡単ベビーヨガとふれあい遊びの講座を設けました。7、8か月ころから1歳半くらいまでの子どもさん、お集まりください。受講料100円で10組様まで。
16日 (木)	10:30~ 12:00	土粘土で遊ぼう (無料)	この日はちょっと大きい子向けの「土粘土遊び」をしましょう。土粘土はちょっと冷たくて、重たいので子どもの手指と脳を鍛える遊びができます。お申し込みはいりません。無料です。もう、粘土など食べられないものは食べなくなった頃のお子さんからが対象です。
	13:00~ 14:00	自由遊び	午後は自由遊びです。
22日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中は自由遊びです。
	13:00~ 14:00	ベビーマッサージ (有料)	オイルを使った本格的ベビーマッサージです。29日と連続でおこなってください。(一日で覚えるのは難しいです) <b>参加費一人300円(2回分)で8名様まで</b> 。持ち物バスタオル・赤ちゃんの飲み物(母乳のかたは要りません。) マッサージ用オイル(持っていない方は100円でお分けしています)。
23日 (木)	10:30~ 14:00	絵本の日 (無料)	この日は一日絵本の日です。たくさん絵本を用意します。絵本係のおばちゃんに読んでもらったり、好きな絵本を楽しみましょう。
29日 (水)	10:30~ 12:00	ピースママごほうびサロン(おむつケーキ) 有料	ピースママさんとのコラボ企画「ほっこりごほうびサロン」3回目です。今回は待望の「ミニおむつケーキ作り」。赤ちゃんへのプレゼントに追加してあげると喜ばれますね。詳しくはピースママさんの「ママとキッズのイベントカレンダー」をご覧ください。申し込みはピースママ 080-4645-6689 またはほっこりひろばへどうぞ。 
	13:00~ 14:00	ベビーマッサージと誕生会	22日の続きです。また13:45分くらいから7月で1歳・2歳になるお友達の誕生会をします。6月生まれのお子様、お申し込みください。
30日 (木)	10:30~ 12:00	牛乳パックのヨーヨーづくり(有料)と誕生会	縁日の定番、「ヨーヨーつり」そっと吊り上げて、ゴムを使ってパンパン叩くといい音が出ますよね。でも水を使うので室内では難しいです。牛乳パックを使っていい音が鳴る、ヨーヨーが作れます。材料費50円で10組様までお受けします。お申し込みください。11:45分から7月生まれのお誕生会をします。7月で3歳4歳になる方お申し込みください。
	13:00~ 14:00	自由遊び	午後からは自由遊びです。

☆「カギ針編み」と「牛乳パックの椅子づくり」講座について☆

自由遊び時間など、講師と相談で講座ができます。やりたい方はお電話・メール、受付でご相談下さい。