

2025年 8月号

東部療育センター

わかば園だより No. 172

福岡市社会福祉事業団 福岡市立東部療育センター

TEL 410-8234 FAX 691-3510

<https://fc-swc.org/toubu>

E-mail: toubu-rc@fc-swc.org

センター長 平井 尚史 / 通園係長 高地 舞

夏本番を迎えましたが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいです。室内遊びやテラスプールでの水遊びを満喫し、涼を楽しんでいます。職員は熱中症対策を行いながら子ども達が楽しめるよう室内遊びを工夫しています。ご家庭でもこまめな水分補給をしたり、暑さを我慢せずにエアコンなどを利用して、睡眠不足にならないように体調管理に気をつけていただくようお願いします。

8月は夏休みがありますが、夏の思い出作りの時間を子ども達と共有し、ひとつひとつ大切な経験を積みあげていただけたらと思います。18日(月)、19日(火)の2日間は、わかば園の1階保育室・遊戯室を施設開放いたします。思いで作りの1ページとして、ご利用いただけたらと思います。

相談係長 野上 千夏

< 8月の月間予定 >

わくわく		すくすく
(もも・いちご・めろん・ ばなな・ぶどう)	(りんご・みかん)	(すみれ・たんぽぽ)
5日(火) センタープール(ばなな)	4日(月) センタープール	4日(月) センタープール(すみれA)
6日(水) センタープール(めろん)	9日(土) ~ 19日(火) 夏休み	29日(金) センタープール(すみれB)
9日(土) ~ 19日(火) 夏休み	20日(水) ~ 21日(木) 短縮保育	*12日(火) ~ 20日(水) 夏休み
20日(水) ~ 21日(木) 短縮保育	13:30 降園	(ひまわり・こすもす・ちゅうりっぷ)
13:30 降園	29日(金) センタープール	1日(金) ST ジョイント(ひまわりB)
26日(火) センタープール(ぶどう)	(さくらんぼ)	4日(月) ST ジョイント(ひまわりA)
28日(木) センタープール(いちご)	4日(月) センタープール	7日(木) センタープール(ひまわりA)
29日(金) 歯科検診(めろん・いちご)	29日(金) センタープール	8日(金) センタープール(ひまわりB)
	*12日(火) ~ 20日(水)	*12日(火) ~ 20日(水) 夏休み
	夏休み	25日(月) 進路面談(ひまわりA)
		26日(火) 進路面談(ひまわりB)
		28日(木) 進路面談(ひまわりA)
		29日(金) 進路面談、歯科検診
		(ひまわりB)



熱中症対策に すいかトマトジュース



「すいかトマトジュース」

すいか 100g の種を取り除き、とまと 100g を湯むきにし、すいかとともにミキサーにかけるだけ。

※体が冷えているときや、お腹がゆるいときはひかえてください。

熱中症になりそうな猛暑日の対策としてオススメしたいのが、「すいかトマトジュース」です。すいかは身体の熱を冷まし、暑気あたりの改善効果や、腸内環境改善、抗酸化作用があります。トマトに含まれるリコピンが紫外線から肌を守りつつ、すいかに含まれるシトルリンが血流を促すのでシミ対策にも効果的です。夏の肌ダメージのケアもできる、うれしいドリンクです。

栄養士 前田 明子