

2026年 8月号

東部療育センター

わかば園だより No. 184

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

連日暑い日が続いていますね。外遊びができないのは残念ですが、そのぶん子どもたちは水あそびを満喫しています。水あそびをモチベーションに、朝の準備を頑張る子どもたちの様子も見られ、とても微笑ましいです。プール前後のお手伝いに、昨年からボランティアの方々に来ていただいています。その日に入水するクラスを回って着替えやドライヤーで髪を乾かすお手伝いをしてくださり、とても助かっています。優しいボランティアさんのことが子どもたちも大好きです。

今月は夏休みがあります。施設開放日は昨年よりも1日多くなり、17～19日です。夏休みの後半、涼しい遊戯室にぜひ遊びに来てください。

通園係長 高地 舞

< 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)
3日(月) センタープール(もも)	7日(金) センタープール	7日(金) センタープール
8日(日) 学習会「ペアトレ」	10日(月) 避難訓練	10日(月) 避難訓練
10日(月) 避難訓練	12日(水)～19日(水) 夏休み	12日(水)～19日(水) 夏休み
12日(水)～19日(水) 夏休み	20日(木)、21日(金) 短縮保育	24日(月) センタープール
20日(木)、21日(金) 短縮保育	13:30 降園	30日(日) 日曜参観(すみれB)
13:30 降園	24日(月) センタープール	
25日(火) センタープール(ぶどう)	28日(金) 誕生会	(ひまわり・こすもす・ちゅうりっぷ)
26日(水) センタープール(ばなな)	30日(日) 日曜参観	3日(月) 学習会「排泄・着脱」(ひまA)
27日(木) センタープール(めろん)	31日(月) 参観代休	4日(火) センタープール(ひまB)
28日(金) 誕生会		学習会「排泄・着脱」(ひまB)
	(さくらんぼ)	6日(木) センタープール(ひまA)
	7日(金) センタープール	10日(月) 避難訓練
	10日(月) 避難訓練	12日(水)～19日(水) 夏休み
	12日(水)～19日(水) 夏休み	24～25日・27～28日 進路面談
	24日(月) センタープール	(ひまA・B)
	28日(金) 誕生会	30日(日) 日曜参観(ひまA)
		※31日(月)は代休

寒暖差に強いからだをつくろう

暑い外気と、エアコンの効いた室内の寒暖差で、体がだるくありませんか？胃腸が弱りバリア機能が衰えて外気の変化に敏感に反応するのが原因です。食事による対処法として、トウモロコシとじゃが芋のような黄色い食材がオススメです。胃腸を元気にして、しっかり気を補い変化に動じない体を作ってくれます。

さつま芋、かぼちゃ、大豆などもオススメです。

《おすすめレシピ★トウモロコシとじゃが芋のバター醤油炒め★》

- 1, じゃが芋を洗い皮付きのままくし切りにする。(切り方などはお好みで皮をむいても)
- 2, トウモロコシは茹でて身をそぎ落とす。
- 3, フライパンに油を熱し、じゃが芋をきつね色になるまで焼く。
- 4, トウモロコシを加え、バターとしょうゆを加えて香ばしく仕上げる。

栄養士 前田明子