

# のびのびステーション だより 6月号

梅雨に入らないうちから、夏日や真夏日が続き、乳幼児にとっては、熱中症や脱水症状が短時間で起こりやすくなります。子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より水分消費が多いため、こまめに水分補給をして、熱中症予防をしてあげてくださいね。

先月は、市政出前講座として、保健所から栄養士に来ていただき、朝食の大切さと規則正しい基本的な生活習慣が、脳や筋肉などの発達を促進することを話していただきました。

## 今月の歌



### おつかいあいさん



- ① あんまり急いでごっつんこ あいさんとあいさんがごっつんこ  
あっちいってチョンチョン こっちきてチョン
- ② あいたたごめんよその拍子 あいさんとあいさんがごっつんこ  
あっちいってチョンチョン こっちきてチョン

## お知らせ

今月からできるだけ毎週月曜に、ピラティス教室を開きます。講師をしてくださるのは、友寄先生です。参加は自由です。ふだん家事や育児に追われて疲れ気味の人、運動不足だと感じている人、もう少し柔軟性をつけたい人、子どもと一緒にゆったり身体を動かして、心身共にリフレッシュしましょう。



## 梅雨とは？



夏至（げし）を中心として、前後それぞれ20日ずつの雨期で、極東アジア特有の気象です。中国の長江流域、朝鮮半島南部と北海道を除く日本でおこります。ウメの実が熟するころの雨期なので「梅雨」と書きますが、カビの生えるころの雨期でもあるため「霉雨（ぼいう）」とも書かれました。蛇足ながら日本語のBai-ulは、国際的にも通用しています。

## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生)	7	8	9	10 うたう会 (田中先生) 10:30～11:00 (森先生)	11 ハローイング'リッジ 10:00～11:00 (森先生) 2才から 1人500円
12	13	14	15	16 歯の健康指導 (久保先生) 10:30～11:30	17 おはなし会 (川口先生) 10:30～11:00	18
19	20 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生)	21	22	23	24	25 ハローイング'リッジ 10:00～11:00 (森先生) 2才から 1人500円
26	27 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生) 折り紙教室 11:00～11:20	28	29	30		

### 開所日

月曜日～金曜日  
10時～15時30分まで  
(土・日・祝日は休み)

利用料金 **無料** (イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢 **0才～4才位まで**

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

