

**利用者の声**  
今、私の思うこと

子育て支援センターには以前から通っており大変お世話になっていました。息子も4歳になると体をたくさん動かして遊びたいと言うようになり、1歳の娘も連れて公園へ行く事が多くなりました。年の近いお友達がいる時は一緒に遊べますが、誰もいない日にはしょんぼりする事も。

そんな時に紹介してもらったのがたんぼぼ広場でした。広いお庭に公園の様な遊具や砂場、一緒に遊んでくれるお友達に息子は嬉しそう。お弁当時間には苦手な食べ物にも挑戦したり『今日はダメだったね。でも次がんばろうね』と応援してくれる先生方。

そして利用されてりうお母さん方の温かさに親子共々とても感謝しています。

K・M (沖縄市在)

**園長室の窓から**  
つまずいたおかげで

つまづいたり ころんだりしたおかげで物事を深く考えるようになりました  
あやまちや失敗をくり返したおかげで少しづつだが人のやることを暖かい眼で見られるようになりました  
何回も追いつめられたおかげで人間としての 自分の弱さと だらしなさをいやというほど知りました  
だまされたり 裏切られたりしたおかげで馬鹿正直で 親切な人間の暖かさも知りました  
そして...

身近な人の死に逢うたびに 人のいのちのはかなさといま こに 生きていることの尊さを 骨身にしみて味わいました  
人のいのちの尊さを 骨身にしみて 味わったおかげで人のいのちを ほんとうに大切に ほんもの人間に裸で逢うことができました  
一人の ほんもの人間に めぐり逢えたおかげでそれが 縁となり 次々に 沢山のよい人たちにめぐり逢うことができました  
だから わたしのまわりにはいる人たちはみんな よい人ばかりなんです

「にんげんだもの」より 相田みつを  
今月末は母の七回忌。2代目園長として走り続けた6年間、多くの人に会い支えられてきた。母の死を通して、自分の存在意義とは何かを考えさせられたのと同時に周りの方々への感謝の気持ちも深まったように思う。

渡辺和子氏の著書の中に『ありふれたものにも感動できる心をなくさないでいよう』という言葉がある。この言葉のように日々の何気ない生活に感謝し、謙虚で柔軟な心を大切に思わなくてはと思う。母の偉大な背中にはまだまだ追いつかないが、自分のペースで一歩ずつ前に進んでいきたい。

母から注いでもらった愛情を、今度は私が多くの子育て家庭の支えとなり、たくさんの愛情を注いでいこう。

母ちゃん、私を生んでくれてありがとう！ 園長 嘉陽理子

**★子育てのポイント 子育ての悩みQ&A**

まだまだ暑い日が続いています。この残暑を元気に快適に過ごすために気を付けることは何でしょうか。

○あせも、日焼けは日々のケアで予防  
汗をきっかけに肌荒れを起こすのがあせも、日光の紫外線によって皮膚が軽いやけどを起こすのが日焼けです。どちらも肌の回復を促すためのケアをする必要があります。日々のケアはお母さんたちが化粧水を使用するように、清潔を保ちながら保湿することです。ただし、過剰なこすり洗いや石鹸の使いすぎは、逆に肌をいためてしまいます。特に乾燥肌のお子さんは、よほど汚れていなければ毎日石鹸でこすり洗いをする必要はありません。夏場でも頭やわき、陰部などに石鹸を使用する程度で。

○たっぷり保湿と日焼け対策を  
保湿剤は質より量！どんなによい保湿剤でも少量では効果はいまいち。たっぷり使用することが大切です。肌荒れが強くなっている場合、肌質に合わせたステロイドの塗り薬などを処方されることもあります。かかりつけの医療機関に相談しましょう。日焼けについては子ども用の日焼け止めをまめに塗ることで、ある程度は予防できます。日ざしの強い日中の外出を避けたり、日陰や帽子を利用したりして、ある程度紫外線を浴びる量を減らす工夫をしましょう。

○夏場の快適な温度調節  
暑い季節にはつい冷房を効かせてしまいますが、冷えすぎると体調を崩します。部屋の温度は一般的な26～28度が理想です。エアコンの温度調節は部屋の広さによって変わりますが、大人が少し涼しいと感じるくらいにとどめましょう。子どもたちの手足をさわって冷たいと思うことがあっても、胸やおなかを冷えていなければ大きなトラブルにはなりません。また、汗をかいたあとは、逆に冷えてしまうことがあります。こまめに着替えさせてあげるようにしましょう。お出かけのときには予備のシャツを持って出かけるとう安心です。

お話：堀越健（家庭医療専門医）

○夏バテとは  
暑い夏は食欲が落ちたり、疲れやすくなったりして、親子ともども夏バテしていませんか？のどごしのよいそうめんや簡単な一品料理、ジュースやアイスクリームといった冷たいものばかり食べる機会がふえていませんか？こんな食生活では、ますます夏バテしてしまいます。動物は夏の高温、多湿の環境のなかで体温を一定に保とうとします。そのため必要以上のエネルギーを消費し、からだに負担がかかってしまいます。その状態が続くことによって、弱ったからだがためた熱を外に出せず、発熱したり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりして起こる症状を”夏バテ”といいます。からだのだるいと凝った食事はつくりたくないですし、食欲がないと少量しか食べられないので、エネルギー不足になります。さらにエネルギー源をエネルギーに変えるために必要なビタミンB群も足りないので、夏バテを増長してしまうのです。「夏はスタミナ食！」と言われるのはこのような理由です。

○夏にとりたい栄養素  
エネルギー源として大事なのが、ご飯やパン、麺などに多く含まれる糖質です。これをエネルギーにかえる役割をするのがビタミンB1で、豚肉や大豆製品、紅鮭、たらこなどに多く含まれます。また、脂質をエネルギーにかえるのに必要なビタミンB2で、卵や納豆に多く含まれます。いずれもとりだめができないビタミンなので、意識してとるようにしましょう。おかず抜ききの食事が続くと、「主菜」になる肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるビタミンB群が不足します。また、夏は汗とともにカリウムも失われ、足がつったり、だるくなりがちです。トマトやキュウリ、なす、とうもろこし、オクラ、スイカ、など夏が旬の野菜や果物はカリウム豊富なので意識して食べましょう。

お話：牧野直子（管理栄養士）  
参考：「1. 2. 3歳」 2015年 夏号 赤ちゃんとママ社

**0さいから でんぐりでんぐり**  
★作:くろいけん あかね書房 ¥1000円+税  
けんちゃんがでんぐりがえりをすると、ねこやうさぎやぞうが出てきて、いっしょにでんぐりがえりをします

**3さいから さつまのおいも**  
★作:中川ひろたま 絵:村上康成 童心社 ¥1300円+税  
人間に食べられてばかりのおいもにだって、少しは考えもある。土の中で体をきたえ、さあ逆襲だ。

あらすじ:絵本ナビ

**★サークルがんばってます★**

リフレッシュクル ha★sh! 9月4. 11. 18. 25日(火) 10:00～11:00 (要予約)  
場所: studioJAM【託児協力:(NPO)こども家庭リブセンター沖縄】

つく～る☆さ～くる くるくる 9月15日(土)『手縫いで作るあずま袋』 9:30～  
詳細はセンターにて。

興味のある方は支援センターをご利用の上、ご参加ください。予約が必要です。TEL098-938-9379

保育園の子どもたちの食事の様子をいつでも見学できます。(担当へ一声かけてください)

**● 今月の予定**

★健康講座 『ストレッチとコアトレーニング』 9月12日(水)

★子育て相談日 9月19日(水)  
(仲村香 臨床心理士による相談)

★リズム遊び 毎週火・木  
★身体測定日 9月14日(金)  
★たんぼぼあちゃんとあそぼう 毎週水曜日  
(たんぼぼあちゃんと一緒にウチナーグチ(沖縄の方言)を使って昔ながらの遊びや絵本など楽しい時間を過ごしませんか)

行事への参加は予約(申込み)が必要です。事前に来園し、申込みをして下さい。(当日だけの参加ですと、子どもたちが場所に慣れず、行事を楽しむことができません)詳しくは支援センター担当者まで。

**● 来月の予定**

★うんどうかい 10月6日(土)  
プログラムなど詳細はセンターにてお伝えします。

★子育て相談日 10月15日(月)  
(仲村香 臨床心理士による相談)

★リズム遊び 毎週火・木

★身体測定日 10月12日(金)

★たんぼぼあちゃんとあそぼう 毎週水曜日  
(たんぼぼあちゃんと一緒にウチナーグチ(沖縄の方言)を使って昔ながらの遊びや絵本など楽しい時間を過ごしませんか)

# 私たちのめざす子ども像

- ・心身ともに健康な子
- ・働くことを喜びと感じられる子
- ・自分の要求をはっきり言い、相手の要求も聞ける子ども
- ・仲間を大切に思いやりのある子ども
- ・物事をありのままにみて、自分の頭で考える子ども
- ・自然を愛し、創造力の豊かな子ども
- ・困難にぶつかった時でも、意欲的・積極的に行動できる子ども

## 知っ得情報

沖縄市では下記のような特別保育事業等を実施しております。

- あけぼの子育て支援センター
  - ・・・胡屋あけぼの保育所内
- 子育て支援センターゆんたく広場
  - ・・・シャローム保育園内
- 一時保育・・・愛の泉保育園
- 夜間保育・・・室川夜間保育園

延長保育、発達支援保育、乳児保育を実施している公立・認可保育園あります。

問い合わせ：沖縄市役所 保育・幼稚園課  
電話 939-1212(内線3136)

## リズムあそび

支援センターでは、毎週火・木に行われている保育園のリズムあそびに参加しています。親子共、軽装、裸足でご参加下さい。(尚、行事等で曜日が変更になる場合もあります。ご了承下さい。)又、外で遊べない時などは別のメニューをご用意しています。

絵本の読み聞かせをしてみませんか？  
毎月月・金にお母さんたちが交替で絵本の読み聞かせを行なっています。一緒に参加してみませんか？

## 今日の予定

行事等で内容が変更になる場合もあります。

日	曜日	内容
1	土	自由交流・園庭開放
2	日	
3	月	自由交流・園庭開放
4	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
5	水	自由交流・園庭開放
6	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
7	金	自由交流・園庭開放
8	土	園行事のためお休み
9	日	
10	月	自由交流・園庭開放
11	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
12	水	健康講座・自由交流・園庭開放
13	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
14	金	身体測定日・自由交流・園庭開放
15	土	自由交流・園庭開放
16	日	
17	月	敬老の日(公休日)
18	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
19	水	子育て相談日・自由交流・園庭開放
20	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
21	金	自由交流・園庭開放
22	土	自由交流・園庭開放
23	日	秋分の日
24	月	秋分の日(振替休日)
25	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
26	水	自由交流・園庭開放
27	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
28	金	自由交流・園庭開放
29	土	自由交流・園庭開放
30	日	
31		

## 絵本の貸し出しをしています。

お子さんと一緒にえらんで下さいね。

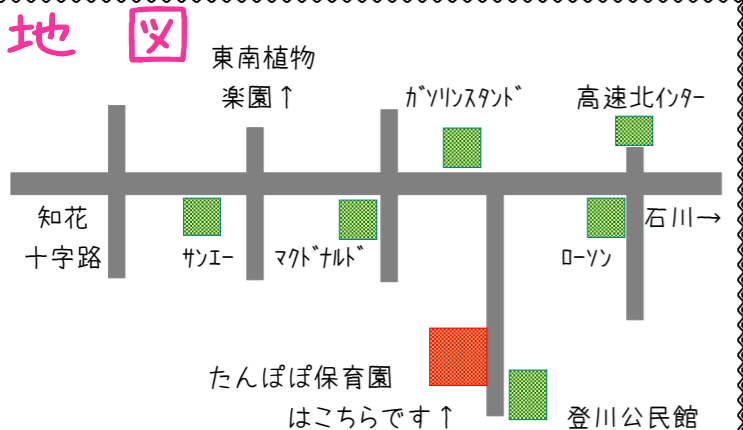
月曜日～土曜日  
9:30～5:00

利用者合計 (7月26日～8月25日現在)

大人(315)名 こども(417)名

累計  
大人(1370)名 こども(1873)名

今月の苦情受付 0 件



# たんぽぽ保育園 子育て支援センター

# たんぽぽ広場

いきいき子育て支援します!

社会福祉法人 共同福祉会  
たんぽぽ保育園  
子育て支援センター  
たんぽぽ広場

〒904-2142 沖縄市登川1-33-3  
電話 098-938-9379  
子育て相談 098-934-3568  
発行責任者 園長：嘉陽理子

子育てに不安や悩みはありませんか？  
子育て仲間が欲しいお母さん  
きっとここに答えが見つかるよ。  
お子さんと一緒に遊びにおいでヨ!

**利用料は無料!**  
子育て支援センターたんぽぽ広場は、国・市が補助金を出し、つくられています。ですから無料で利用できます。(尚、特別行事等、材料費がかかる場合はその都度お知らせしています。)詳しくは支援センターまでお問い合わせ下さい。



たんぽぽ広場は、主に家庭で子育てをしているお母さん達が集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで楽しく遊べる交流の場です。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、もうすぐママになる方もお気軽にご利用ください!!

《よくある質問Q&A》  
 利用時間は?・・・月～土曜日 9時半～5時  
 何歳から利用できるの?・・・0歳～就学前まで(小学生の利用も可能ですが事前にお知らせください。)  
 利用できる地域は?・・・指定はありません。沖縄市以外の方もどなたでも利用できます。  
 必ず持っていくものは?・・・お子さんのお着替えやタオルなど(お菓子やジュース、おもちゃの持ち込みはご遠慮ください。)  
 予約しないとダメ?・・・予約は必要ありません。(尚、活動内容の変更がある場合がありますので、たより等でご確認ください)  
 子ども(小学生)だけの利用もOK?・・・子どもだけの利用はできません。必ず大人と同伴でご利用ください。  
 子育て相談→こんなときどうしたらいいの?最近疲れてイライラしちゃう・・・色々な場面で起こる子育てに関するお悩みなど、電話やメールでお気軽にご相談ください。(秘密厳守します)  
 メール:okinawatanpopo@hoikuen.to ホムページ:http://okinawatanpopo.hoikuen.to/