



盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 8月号
電話 019-651-8580

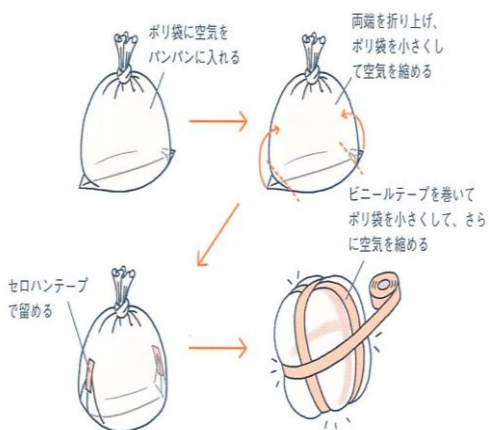
毎日暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？子どもは暑くても元気に遊びます。こまめな水分補給を心がけ、外出や戸外遊びはできるだけ午前中や夕方の涼しい時間帯にできると良いですね。十分な栄養・睡眠をとり、岩手の短い夏を楽しみましょう。

ポリ袋ボールを作って遊ぼう！

＜用意するもの＞

ポリ袋・ビニールテープ・輪ゴム

＜作り方＞



＜遊び方＞

・床に弾ませてみたり、輪ゴムをビニールテープでしっかり固定して、ヨーヨーのようにして遊んでも楽しいです。お家で水遊びやプール遊びをする時にも遊べますよ。

※ポリ袋を小さくする為、ビニールテープを強く巻くのがポイントです。

【今月のおすすめメニュー】

豆腐ドーナツ

R6年度
こんにちはママさん講座と
ことこコースおやつレシビ
より

＜材料＞

- ・牛乳…50cc
- ・絹ごし豆腐…150g
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・サラダ油…適量



＜作り方＞

- ① 大きめのボールに牛乳、絹ごし豆腐、ホットケーキミックス入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を160～170度に熱し、①をスプーンですくって(さくらんぼ程度の大きさになるよう)油にそっと落とし入れる。全体の表面がカリッとなり、火が通ったらよく油を切って出来上がり。

☆お好みで、きなこやすりごまをまぶしても美味しいですよ。

☆もちもちとした食感なので、よく噛んで食べましょう。



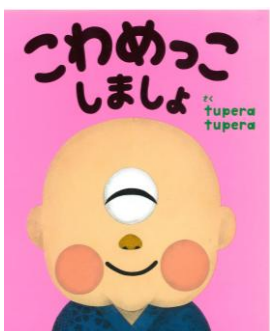
【今月のおすすめ絵本】



2024年 新刊の絵本

「こわめっこしましょ」

作・tupera tupera



ねえねえ、こわめっこしようよ。泣いたら負けだよ。いい？えっ!? “にらめっこ”じゃなくて“こわめっこ”!? 笑うと負けじゃないの!? ページをめくると次々に登場する、大迫力の怖～い妖怪や魔女たち。負けるな負けるな! さあ、本気で対決してみよう。君は勝てるかな? 勇気を出して頑張って～!

「ねえ だっこ」

作・柿木原政広



言葉のリズムが心地よい“だっこ”のぬくもりいっぱい絵本。「ねえねえだっこ」甘えん坊のりんごにじゃがいも、もも、プチトマト達、みんな抱っこしてもらってニコニコとってもいい気分。果物や野菜達の表情が何とも可愛らしく、ほっこり幸せな気持ちになれる絵本です。赤ちゃんのファーストブックにぜひどうぞ。

シェイプアップと親子スキンシップのための

こじゅう 子重トレーニング②

今回が5回コースの
最終回です😊

実施上の注意点

- ヨガマットなどを敷き、安全に配慮
- お子さんをしっかりと抱える
- 正しい姿勢で行う
- できるだけ親子で会話しながら実施
- 決して無理はしない

子重ヒップウォーク



運動量目安 (4歩前進、4歩後進)

×2往復～

1 抱えて座る

子どもを太ももの上で抱きかかえ、両足を伸ばして座ります。



2 お尻で床を押して 4歩前進

お尻の右側に力を入れて、左脚を前に、お尻の左側に力を入れて右脚を前に、を繰り返しながらお尻歩きで前進します。



POINT
脚ではなくお尻を
後ろに引く



3 4歩後進する

同じ方法で交互にお尻を後ろに引きながら後進します。後進のときは、脚ではなくお尻を後ろに持っていくイメージで。

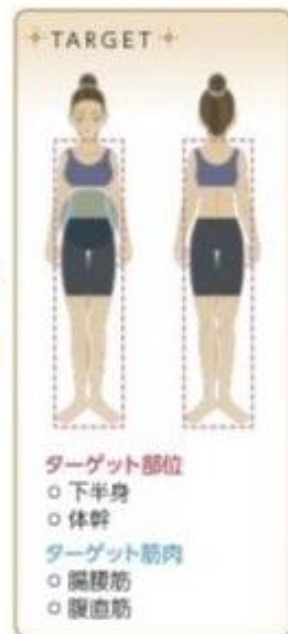
ヒップアップ&ポッコリお腹解消



× 肩を前後に動かさない



- お尻以外は使わない
- 上体はまっすぐのまま



岐阜大学(子重トレーニング)冊子参照



8、9月の予定



☆ びよびよルーム (予約なし)

日時 8月 5日(火) 高松地区保健センター
22日(金) 飯岡地区保健センター
9月 2日(火) 高松地区保健センター
26日(金) 飯岡地区保健センター
対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 8月 7日(木) 都南公民館
9月 5日(金) 西部公民館
10日(水) タカヤアリーナ
18日(木) 高松地区保健センター
25日(木) タカヤアリーナ
対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ マタニティサロン (事前の予約が必要です)

日時 8月20日(水)、9月17日(水)
10時～11時30分
場所 とりよう保育園
対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介します)

☆ 市立保育園一斉園開放 (予約なし)

日時 8月26日
9月 9日
(いずれも火曜日)
対象 0歳児から就学前のお子さんと保護者、
妊婦
時間 10時～11時

あそびの広場 (予約なし)

日時 水～月曜日(祝日、年末年始を除く)
9時～17時(12時～13時は閉所)
場所 バスセンター西棟2階
対象 就学前の子と保護者

ぴよぴよ広場 (予約なし)

日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
15時～16時30分
場所 とりよう保育園
対象 おおむね3歳までの子とその保護者