



SUNSUNひろばだより

8月号

発行:しあわせ SUN
つどいの広場



いよいよ夏本番!!



今年の夏は、全国的に平年並みより気温が高くなると予想されていますね。また、新型コロナウイルスによる外出自粛のため身体が暑さに慣れておらず、熱中症にかかりやすくなったり、マスク着用により熱中症リスクが高まると注意が呼びかけられています。こまめな水分補給・十分な睡眠等熱中症対策を万全にし暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテ防止!!

おすすめ簡単メニュー



ネバネバする食材「納豆」「オクラ」などは夏バテに効果があると言われています。

そこで今回は、食欲がないときなどに子どもにおすすめの「スタミナ納豆丼」の作り方を紹介します。

7月のSUNSUNひろばではみんなで願い事をかきました☆

材料

納豆・ひき肉・ネギ・ごま油・しょうゆ

作り方

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉と細かく刻んだネギを炒め、しょうゆで味付けをする
- ② 納豆を加え軽く炒め、ごはんのにのせたら完成





つどいの広場の 遊びコーナーを紹介します



ままごとコーナー

お野菜ちよきちよき、おなべでじゅうじゅう。今日は何を作ろうかな♪

絵本コーナー

車の絵本やノンタンの絵本もあるよ！好きな本が見つかるかな？



変身コーナー

ドレスを着てプリンセスになったり、他にもピーターパンやステイッチになったりできるよ！



他にも楽しいこといっぱい

お絵かきやぬりえ、カルタにパズルなど、いろいろあるよ！





つどいの広場 行事案内

つどいの広場では毎月楽しい行事を行なっています。
ぜひ一度ご参加ください。

● よんで！よんで!! ●

絵本の読み聞かせ会です。

スタッフが毎回2～3冊の絵本を読みます。



● つどいの会 ● *要申込

子育てについて情報交換や育児に関する相談ができます。

※つどいの会中はスタッフがお子さんと遊んでおります。



● SUNSUNひろば ● *要申込

おやこあそびの講習会です。

手作りおもちゃを作ったり、あそんだり
しています。



ボランティア募集!

つどいの広場ではお手伝いしてくれる
“若い力”を募集しています。

子どもと遊んでくれたりおもちゃを作ってくれたりする
おにいさん、おねえさんをお待ちしています。
いつでもお電話お待ちしております。



問い合わせ 　しあわせ SUN つどいの広場
TEL 61-3933 　担当 赤坂

< 駐車場案内 >



久慈市社会福祉協議会 　しあわせ SUN つどいの広場
久慈市二十八日町一丁目 12 番地 　TEL 61-3933