

ぎゅっと

7月

さくらんぼタントクルセンター
〒999-3796 山形県東根市中央1-5-1
TEL 0237-43-1155 FAX 0237-43-0732
URL <http://www.tantokuru.jp>

ひがしね あそびあランド
〒999-3721 山形県東根市東根乙1119-1
TEL 0237-43-5551 FAX 0237-43-5557
URL <http://www.asobia.jp>

きょうはなんのひ？カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 1年の折り返しの日 童謡の日 	2 うどんの日 たわしの日 	3 ソフトクリームの日 波の日 	4 梨の日 ビアホールの日 
5 いんげん豆の日 アナゴの日 	6 サラダ記念日 ピアノの日 	7 七夕 ゆかたの日 ponytail day 	8 休館日	9 ジェットコースターの日 	10 納豆の日 鉄道電車バスの日 	11 真珠記念日 ラーメンの日 
12 人間ドックの日 洋食器の日 	13 ナイスの日 生命尊重の日 	14 ゼリーの日 ひまわりの日 	15 ファミコンの日 勤労青年の日 	16 駅弁記念日 国土交通Day 	17 世界絵文字デー 漫画の日 	18 ネルソンマンデラデー 光化学スモッグの日 
19 スーパーウーマンの日 あゆの日 	20 ハンバーガーの日 土用の丑の日 	21 自然公園の日 	22 ナツツの日 下駄の日 	23 	24 	25 かき氷の日 最高気温記念日 
26 幽霊の日 ブルーンの日 	27 スイカの日 政治を考える日 	28 なにわの日 冷蔵庫記念日 	29 アマチュア無線の日 白だしの日 	30 プロレス記念日 梅干の日 	31 こだまの日 パラグライダー記念日 	



メールマガジン「あそびのぼけっと」に登録してね！

毎月25日にイベント情報やお知らせ、早耳情報をメールマガでお送りします♪メールマガジンはひがしね あそびあランドのHPから登録できます。こちらのQRコードからメールマガジン登録フォームへアクセスできます！



子育てコラム

新コロナ

学校等再開後の心のケアと感染予防

この数ヶ月で生活様式や働き方が大きく変わり、「ウィズコロナ」という言葉を耳にするようになりました。まだ感染不安が残る中で学校も遊び場も再開しています。学校や保育施設等が感染対策を入念に行っても、集団生活である限り、完全な感染を防ぐことは難しいのが現実です。そんな中で大人の私たちにできることを考えてみましょう。

1. 長い外出自粛の影響で子どものストレス反応を知る

寝ない、食べない、イライラ(攻撃性)、べたべたしてくる、など



2. 安全感と安心感を与えるために

- 子どもの話を傾聴する(困っていることを聞く、無理に聞き出さない)
- リラックスタイムをつくる
(好きな音楽や読書、自然にふれる、深呼吸する等)
- ゲームをうまく利用する(ルールは子どもと決める)



3. 心と体の免疫力をつけるために

- 手洗い(流水と石鹼での手洗いでウイルスを洗い流す)
- 親子で運動(散歩やダンス、体温が上がると免疫力up)
- バランスの良い食事(遅めの朝食と夕食だけになっていませんか?)
- 十分な睡眠(日中、太陽を浴びると寝つきや眠りの質も良くなる)
- 笑顔で過ごす
(ふれあい遊び、家族でトランプやUNO、早口言葉に挑戦)
- 自由な遊び
(好きなことに没頭できる時間は心を解放し、ストレスフリーに)



不安なことがありましたら、遊びに来たときに、タントクルセンターのけやきホールや子育て支援センター、あそびあランドでもご相談できますので、お声がけください。

熱中症にご用心！！

これから季節は例年よりも一層熱中症に注意が必要です。新型コロナウイルスの感染防止と熱中症予防を両立するポイントは？

①暑さを避けよう

- ・暑い日や暑い時間帯は決して無理をしないで。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、日陰や風通しのいい場所に移動しよう。
- ・涼しい服装で過ごそう。



②こまめに水分補給しよう

- ・のどが渴いていても水分補給を心がけよう。
- ・大量に汗をかいときは、塩分補給も忘れずに。



③マスクの着用

- ・周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



日ごろから健康チェックをして体調の変化にすぐに気づけるようにしましょう。体調が悪いときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

～クリエイトひがしねよりお知らせ～

7月1日からの各施設利用制限について

●東根市子育て支援センター

開館時間: 月～日曜日 9時～18時30分 (毎月第2水曜日休館)
※12時～13時、15時30分～16時の消毒作業時は利用できません。

定員: 5組

0～2才児が遊べる「ゆうぎしつ」は、自由来館で、現在おもちゃは3個までの貸し出し制。身長体重測定と、栄養士・保育士による育児相談ができます。

○おひさまサロン

日時: 7月1日(水)・15日(水) 10時～11時40分(雨天時中止)
場所: 神町公民館となり若木山公園

●タントクルセンター けやきホール

開館時間: 平日10時～12時、13時～15時
(土・日・祝日・毎月第2水曜日は休館)
※12時～13時の消毒作業時は利用できません。

定員: 25組50名

1階～2階を利用でき、大型遊具は風の塔、水の塔が使用可。

●ひがしねあそびあランド

開園時間: 月～金曜日 9時～18時
(土・日・祝日・毎月第2水曜日休園)

○あそびあひろば

日時: 7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)
10時～12時(雨天時中止)

受付場所: センター前

利用するにあたってのご協力のお願い

1. 2週間以内に海外渡航歴のある方及び、その接触者のご利用はご遠慮ください。また、感染拡大地域からお越しの方のご利用はご遠慮ください。
2. マスクの常時着用(3才以上のお子さんもご協力ください。)
3. 手指消毒、他の人の身体的距離(1メートル～2メートル)をとる等、感染予防対策を講じた行動をとります。
4. 三密(密集・密閉・密接)を避け、大声を出すことを避けてください。
5. 体調不良・咳・発熱の症状の場合は利用を控えてください。
利用前にご家庭で必ず検温し、発熱・咳がないことを確認してください。
6. タントクルセンター内での飲食等はできません。
熱中症予防のための水分補給はラウンジで可能です。
7. 利用前に受付で、氏名・居住地・連絡先・健康状態を確認させていただきます。必ず保護者が受付をしてください。
詳細はあそびあランドまたはさくらんぼタントクルセンターのHPでご確認ください。

問合せ: 東根市子育て支援センター ☎0237-43-0731

タントクルセンターけやきホール ☎0237-43-0733

ひがしねあそびあランド ☎0237-43-5551

～けやきホールよりお知らせ～

食育冊子「ひがしねMAMMAジュニア」が完成しました！

小学生以上の子どもたち向けに、自立した食生活を身に着けて生涯にわたって健康な体でいてほしいという願いを込めて、食に必要な知識を盛り込んだ冊子を作りました。包丁の持ち方やお米のとぎ方などの基本から、みそ玉の作り方、レンジができる三色弁の作り方など子どもたちが挑戦しやすい内容になっています。タントクルセンターのHPからダウンロードしてプリントアウトすれば手のひらサイズの自分だけの料理本ができますよ♪おうちでダウンロードして料理に挑戦してみよう！



こちらのQRコード
からアクセス！



問合せ: タントクルセンターけやきホール ☎0237-43-0733