



ぽけっとだより

2007年8月号

いよいよ夏本番です。「梅雨明け宣言」と共にいきなりの夏の日差しになりました。暑さと共に日に日にせみの声が増えていきますが、皆さん体調の方は大丈夫ですか？ぽけっとに足を運んでくださった方にはいつも感謝の気持ちでいっぱいです。

先月はまだまだお天気もぱっとせず、雨の多い中ありがとうございました。またメリーくらぶでは駐車場がいっぱいでご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。いつもいろいろな行事に来ていただくのに、駐車場でご迷惑をおかけしてしまい心苦しく思っています。

どうしてもその時は少し遠くて歩く距離が増えてしまうのですが、河原の方なら停めることができます。よろしくお祈りします。

今年の暑さは例年なみといいますが、すごく暑く感じますね。挨拶が「暑いね～」で始まります。クーラーを上手に使って、体調を崩さないようにこの夏を乗り切りましょう。暑さでイライラするときは是非「ぽけっと」に遊びにいらしてくださいね。お待ちしております。

9月の活動予定

○リサイクルで手作りおもちゃ○

～写真付き小物入れ～

敬老の日のプレゼントにどうですか？



9月7日(金) 支援センター
☆持参物☆ こちらで用意します。
☆材料費☆ 100円

○はなまるの予定○

12日(水)	13日(木)
18日(火)	19日(水)

完全予約制18組
10:30～11:30 支援センター

○はなまる準備デー○

一緒にはなまるくらぶの準備をしませんか？

9月27日(木) 支援センター
10:00～12:00

○めりーくらぶ

(乳児さん・妊婦さん) ○

～みなさんで楽しいお話をしましょう～

9月20日(木) 支援センター
13:30～15:00 *予約はいりません

○あひらせ○

☆開館時間は9:00～15:00です。

☆お盆休みは8月13日(月)

～16日(木)です。

☆都合により8月22日(月)午後からと24日(木)午前中は休館です。

☆23日(木)は特別企画の為オープンルームはお休みです。」

○チューリップくらぶ

・コスモスくらぶ○

チューリップ(1歳～)、コスモス(2歳～)の合同企画として消防署見学を予定しています。9月21日を予定しています。

暑い日が続きますね。お母さん方のストレス解消法(特技・趣味)がありましたら教えてください!!

- ・カラオケとか行けないので、家でMDかけて歌いまくってます!ヨガもけっこう気分がすっきりしますよ(^_-) 2歳9ヶ月・男
- ・子どもが寝ているほんの少しの時間、ネットオークション・・・要らなくなった服を出品!入札されたら嬉しいですよ!ちょっとのおこずかいだけ主婦には嬉しい(^_^)v 2歳・女
- ・夜子どもが寝た後、おかし食べながらドラマやマンガを読むことがストレス解消法・・・かな。もちろんクーラーの中で(^_^;) 3歳・男
- ・ビリーズブートキャンプ!!(いい汗かきます)それとトールペイント(何人か集まって、おしゃべりしまくり!)(~o~) 2歳8ヶ月・女
- ・夜、子どもが寝てからお菓子作り。夫婦で食べる(*^_^*) 1歳・男



ペットボトル症候群(砂糖の取りすぎにご用心)

今の子どもや若者たちを見ていると、清涼飲料水やジュース類をたくさん飲んでいて、これには糖分がたくさん含まれています。

ある小学生はスナック菓子を食べながらジュースを飲み、食事の時もお茶の代わりに飲んでいました。すると高血糖を起こして脱水症状になり、また喉が渇くのでペットボトルをかかえて飲み、意識混濁を起こして救急車で運ばれたそうです。このような例が「ペットボトル症候群」と名付けられて騒がれました。

砂糖の摂取量が増えると、いらいらする、ぐずぐずと言う、友達とうまく遊べないといった精神的な問題が増えてきます。また、肥満・糖尿病・虫歯・骨密度低下・集中力がなくなるなどの症状も指摘されます。

砂糖の摂取量が、5～6歳で一日40g以下の子どもには問題はありませんでした。でも意外にたくさんの砂糖がお菓子には使われています。プリンには11g、あんぱんには26g、アイス100gには20g、ジュースには100mlに10g・・・

小さい時から甘い物をたくさん食べると味覚が十分発達せず、大きくなってからも甘いものが中心の食生活になってしまうのです。

砂糖は食べなくても代わりになるデンプンを食べるから大丈夫なのですが、甘い物もほしいですね。

食べても問題を起こさない量の範囲でクッキーやケーキも楽しんで、甘い物を食べた次の日はおせんべいと工夫してみてください。

参考資料 「子どもは和食で育てなさい」鈴木雅子

