

# おおきくなあれ つうしん



令和4年8月



日	月	火	水	木	金	土
	1 午後から お休み (スタッフ研 修)	2	3	4 おはなし (絵本?)	5 「ハテナ の日」	6
7 おやすみ	8 ♪あ・そ・ぼ リズムで	9	10	11 おやすみ	12	13
14 おやすみ	15 ♪あ・そ・ぼ リズムで	16	17 やくとらつこ る!てぶく	18 おはなし (紙芝居)	19 お誕生日会	20
21 おやすみ	22 ♪あ・そ・ぼ リズムで	23 「ハテナ の日」	24	25 おはなし (絵本?)	26	27
28 おやすみ	29 ♪あ・そ・ぼ リズムで	30	31 			

「おおきくなあれ」これからの予定 (開催日は「おおきくなあれ」で随時お知らせします)

お誕生日会 8月 19日 8月生まれのお友達あつまれ～  
8月の「ちょちよちさんのお話会」は、お休みです。



スタッフからママさんへ  
心のメッセージ



今年も、例年よりも梅雨明けが早く、気温は毎年高くなっているように感じます。  
熱中症アラートも、毎日のように発令中！ それに加えて、コロナ禍での様々な抑圧は、気づかぬうちに心身共に疲れさせ、不安定にもなっています。  
そんな時には、つま先立ちをして、りきみのない自然の姿勢を保ったり、息を深く吐いて、リラックスした状態を保つように心がけると、疲れやストレスが遠ざかっていくそうですよ！ぜひ試してみてくださいね。  
また、夏バテ防止には、「う」の付く食べ物が良いそうです。ダントツ「ウナギ」を思い浮かべますが、「ウリ」、「うどん」、「ウメ」などを食べても、夏バテ防止になるそうです。

夏真っ最中で、キビシイ毎日ですが、水分補給・休養・食事に気を付けて、一緒に乗り切っていきましょう。  
スタッフも、暑さに負けず元気いっぱい、みんなを待ってま～す♪ ぱっさん



☆ 開設時間 午前の部 10:00～12:00  
午後の部 13:30～15:30

にこにこ広場「おおきくなあれ」 今治市喜田村8-4-48 TEL(0898)47-4022(FAX兼)