



子育て支援

地域だより

令和8年9月1日発行

マザーズ・ばんすいこども園

電話：022-223-2341

厳しい暑さが続いています。朝夕には少しずつ秋の気配を感じられる日も増えてきました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、十分に水分補給をしながら、元気に過ごしていきましょう。

お散歩では、赤とんぼや虫の声など、小さな秋を見つけるのも楽しみの一つです。親子で季節の移り変わりを感ぜながら、楽しい時間を過ごしてくださいね。

夏の疲れをリセット！

秋に向けて 生活リズムを整えよう！

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、寝つきが悪くなったりと、子どもも大人も疲れが溜まりやすくなります。夏の生活リズムを少しずつ見直して、元気に秋を迎えましょう！

①朝日を浴びて体内時計をリセット

カーテンを開けて朝の光を浴びることで、体内時計が整います。休日も起きる時間が大きくずれないようにすると◎

②あさごはんをしっかり食べる

朝ごはんは体を目覚めさせる大切なスイッチ。エネルギー補給をして元気な一日をスタート！

③お昼はたくさん体を動かそう

涼しい時間帯を選んだり、室内遊びを取り入れたりしながら、暑さに気をつけて体を動かしましょう！

④夜はゆったり眠る準備を

寝る前はテレビやスマートフォンなどの刺激を減らし、絵本を読んだりお話をしたりして、ゆっくり眠る準備をしましょう！



9月1日は防災の日



災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに慌てないように、日頃から家族でできることを考えておきましょう。

○子ども用の防災グッズを準備しよう

飲料水や非常食に加えて、紙おむつ・おしりふき・着替え・おもちゃなどをチェックしましょう。

○避難場所を確認する

自宅や園から近い避難場所や避難経路を家族で確認しておきましょう。実際に歩いてみるのもおすすめです。

○連絡方法を決めておく

災害時にどこで会うか、誰に連絡するかを家族で話しておきましょう。

○子どもにもわかりやすく伝える

「地震がきたら机の下」「先生やお家の人の話を聞こう」など、繰り返し伝えることが安心につながります。

○定期的に見直そう

子どもの成長に合わせて、衣類やおむつのサイズ、食べられるものなども変わります。防災バックの中身は定期的に確認しましょう！

子育て相談を実施中です

マザーズ・ばんすいこども園では、地域の子育て中の皆さんを対象に子育て相談を行なっています！

直接の訪問は予約制となります。

お電話やメールでお気軽にご連絡くださいね。

お困りのことがございましたらご連絡ください。

一緒に子育てを楽しみましょう！お待ちしております。

☎ 電話：022-223-2341

★平日 10時～15時

✉ メール：bansui@mother-s.jp

★24時間受付

おやつ小魚

材料(4人分)

いわし(煮干し) …30g
砂糖 …12g
しょうゆ …5g
水 …2g
いりごま …15g

カルシウムと鉄が
とれるおやつです！

作り方

- ① いわしをフライパンに入れ火にかけ、乾煎りする。
- ② 砂糖、しょうゆ、水を火にかける。
※焦げやすいので気をつける。
- ③ 1と2を混ぜ合わせ、バットに広げる。
- ④ ③にいりごまを振りかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷めたら完成！