

# ほのぼの通信

## 9月特別号

門川町子育て支援センター  
☎0982-63-0781

みなさん お元気ですか  
ストレスたまっていませんか～

- コロナへの不安
- 子育ての悩み

「これで良いのかな～」 「なんで泣くのかな？」  
 「おっぱい足りてるかな？」 「食事をたべないよ～～」  
 「イヤイヤが大変！」 「家の中が散らかってるー」  
 ……などなど……

みなさんとおしゃべりしたいですね  
 ♡子どもも♡ママと♡パパも♡ばーばと♡じーじも  
 ☆あなたも☆わたしも☆☆☆  
 コロナに負けず！！みんなで、今を乗り越えましょう



宮崎県独自の緊急事態宣言が9月30日まで延長されました。  
 門川町子育て支援センターも自治体の要請を受け、  
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月30日まで休館といたします。  
 ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。



9月・・・海浜公園をのぞいてみました  
 毎年『どんぐり拾い』をしている場所～  
 今年もありました☆どんぐり☆



プールの南側

どんぐり

お花もきれいに咲いていましたよ



お花は・・・どこにあるでしょう  
 海浜公園に行ったら、さがしてみてね

『どんぐり拾い』  
 2017年～2020年



ペットボトルくんがどんぐりをパクパク♪



どんぐりみつけたよー



# どんぐりであそぼう

## ペットボトルのマラカス (ガラガラ)



ペットボトルにどんぐりを入れて  
キャップのまわりをビニールテープで  
巻きます。  
マスキングテープやシールを貼って  
飾り付けして出来あがり



ビーズを入れたマラカスも作ってみました

## ペットボトルのぱくぱく



お口から・・・頭から  
どんぐりをパクパク・・・

お顔をかいて、お口はカッターで切りました。  
お口の切り口には、ビニールテープを貼りました。  
アイロンやライターで温めても  
切り口をきれいに出来ますよ

## どんぐりのお顔



こちらは・・・  
修正ペンとマジックで  
描きました

どんぐりを、  
お口に入れないように  
気を付けて！  
親子であそぼうね

ちょっと一息・・・ママの時間を作れると良いですね～  
家事と子育てで、そんな時間ない！って方は、自分へ  
のご褒美おやつやご褒美食事なんていかがでしょうか！？

# ストレス解消

ストレス解消法を見つけよう♪

気分が盛り上がる  
いつもと違う  
食事&おやつ  
アレンジに挑戦！！

## ガーリックトースト (お茶漬け風味)



- ①フランスパンにマーガリン (バター) を塗る
- ②ガーリックパウダーを振りかける
- ③お茶漬けのもとを振りかける
- ④トースターで焼く

## プリントースト



プッチンプリンをのせて  
焼いてみました👁  
味はまーまー  
見た目も美味しそうですね  
プリンがこぼれて食べにくい👁

みなさんの  
アイディアレシピ募集中

## 深呼吸と笑いの健康法

大きく深呼吸するだけでも  
ちょっとだけ心が落ち着きますよ～ ★笑うともっと良い★  
大きく息を吸って → 息を吐くときに『ハハハハ』って  
言いながら吐く(^\_^)出来れば笑顔で(^\_^)v  
ストレス解消&アンチエイジングに効果あり！！  
おすすめです♡