

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

お口から・・・頭から
どんぐりをパクパク・・・

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♡