

わくわく城東

平成29年
7月発行

今月号の子育て情報紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

城東区「子育てするなら城東区」推進事業 「スキルアップママカフェ」
趣味やスキルを活かして活躍する先輩ママの体験談&スチワークショッス
「住所や名前をきれいに書けるようになろう」

入場無料!!

日時 2017年7月21日(金)
10:30~12:00

場所 城東区民センター 中会議室
(城東区中央3-5-45 4階)

定員 定員20名(要予約・先着順)
一時保育あり(無料・生後6か月~未就学児)

主催:城東区役所保健福祉課(子育て支援室) 実施団体:NPO法人mamaコム

【講師プロフィール】 増田 厚代

一般企業、中学校英語講師勤務。出産後、専業主婦に。その傍ら、幼少期から始めた書道・ペン字は教室に通い稽古を続ける。昨年娘が幼稚園に入園したのを機に自分のスキルを活かすことができず、新しい何かを始めたくなり模索。今年1月「美文字空間 comfort」を開設。



■申込方法 問合せフォーム、メール、電話で申し込みください。

問合せフォーム メール mayuko@miyakojimaku.com
QRコードはこちら 電話 担当直通:090-6873-8519 (石井)

城東図書館
おすすめ **新刊よんでみて**



ママのて 作: やまもと ゆうこ 出版社: こくま社
2017年4月発行 18x19cm 24ページ

ママのてぎゅっぎゅっなにしている? おにぎりやにぎったり、かみひこうきを折ったり、シャンプーを泡立てたり...ママの手がしてくれるいろんなことに、うれしそうに反応する子どもの様子を、柔らかな線とやさしい色彩で温かく描いた絵本。さいごはママの手でこまごまこまされて、笑顔がはじけます。

子づれDEどうぞ 赤ちゃん・お子様つなぐ大歓迎のお店をご紹介します

ママに嬉しい工夫がいっぱいのカフェ♪

看板メニュー「ニトロコーヒー」は、濃度99%の窒素によって出来る細かい泡が少しずつ浮き上がり、滑らかな口当たり。併設のキッズルームやコミュニケーションルームは、ドアで仕切られているので、騒いでも周りを気にせず過ごせます。フードも充実し、スコーンなどは店内で焼き上げるというこだわり!ぜひ食べてみて♪



キッズルームとコミュニケーションルームは大人5名様まで予約可能! (無料) ※最大2時間まで利用可
Greenberry's COFFEE (グリーンベリーズ コーヒー)
城東区中央1-13-18 角島がもよんビル3階
TEL.06-6180-7178 7:00~24:00 無休
http://www.greenberryscoffeejapan.com/

発行 ■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」 06-6930-9857
編集 ■■ 都島区.com、城東区.com
Text/石井麻優子、塩田史佳 Design/maomao
協力 ■■ 城東区子育て支援連絡会、池岡クリニック、Greenberry's COFFEE

取材協力店募集

「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。

https://ws.formzu.net/fgen/S25077359/



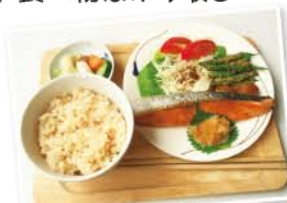
こどもの夏バテ対策!

暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。大人よりも体力がなく、免疫力が低い子供はなおのこと暑い夏を乗り切るのは大変です。夏バテしないように十分な対策をとりましょう。

夏バテ対策3原則

その1 規則正しい食事

冷たい飲み物や食べ物ばかり取ると胃腸への負担が大きくなります。バランスのよい食事を規則正しく食べましょう。



その2 適度な運動

体を動かすことで、血液の循環が良くなり心肺機能も向上して、体の形成が促進されます。
※炎天下で長時間遊ぶのはやめましょう。

その3 しっかりとした休養

心身の疲れを取るだけでなく、抵抗力や治癒力も高める睡眠。夏場は「昼寝」を取り入れましょう。



食欲がなくなった場合の対策は?

食欲がない時に無理やり食べさせると逆効果になります。量よりも質に重点を置いて、体力回復や疲労回復に効果的な食べ物を取り入れましょう。

おすすめ食材1

食べやすく便利な「豆類や大豆製品」

豆腐・納豆・枝豆はビタミンB群が含まれていて、料理のレパートリーも多数。



おすすめ食材2

料理もしやすい「豚肉」

ビタミンB1が豊富で、身体のエネルギーづくりを助けてくれる。



おすすめ食材3

ビタミンB群たっぷり「うなぎ」

ビタミンB群、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンEなど重要な栄養素が豊富。



その他のおすすめ食材

きなこ、たらこ、焼き海苔、牛・鶏レバー、牛乳、にんにく、まぐろ、かつお、鶏ひき肉、バナナ、パプリカ(赤ピーマン・黄ピーマン)、あしたば、パインアップル、アセロラ、いちご、ケール、大根の葉、レモン、グレープフルーツ、お酢、アーモンド、たまねぎ、らっきょう、長ネギ、ニラなど。



お子様の好きな食材を探して食べやすいものを食べさせてくださいわ!

対策していても...

■こんな症状が出たら病院へ...

夏バテと「熱中症」は症状が似ています。頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感がある場合は、病院へ行きましょう。



まちのお医者さん

【池岡クリニック】 小児科 内科 循環器科 専門外来

白衣を着ず、変わった椅子に座りながら「本当はスラムダンクの方が好き」と話す池岡先生の後ろには大きなバカボンの絵があります。何でも気軽に相談できるかかりつけ医を目指し、こどもの恐怖心を少しでも減らす工夫をされています。月に1回「認知症カフェ」を開催するなど多方面で活躍し、地域密着の診療をされています。



Doctor 池岡 清光 先生
城東区関目1-18-13
(市バス「すみれ市場前」徒歩3分)
TEL.06-6931-6665 http://ikeoka.net/