

つむぎ子ども教室通信 7月号(2025年)

認定 NPO 法人ムーミンの会

TEL : 045-315-2172

FAX : 045-309-5805

本部携帯 : 090 - 2325 - 2114



梅雨が明け、セミの鳴き声とともに夏の訪れを感じる季節となりました。
子どもたちも、日差しに負けず元気いっぱいに過ごしています。

今月も熱中症に気を付けながら、楽しい夏の思い出をたくさん作っていきましょう！

2025年 July						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
	認識あそびウィーク					
6	7	8	9	10	11	12
	感触遊びウィーク！					イベント・つむぎ会
13	14	15	16	17	18	19
	水遊びウィーク！					
20	21	22	23	24	25	26
	踊ろう歌おうウィーク！					
27	28	29	30	31		
	音遊びウィーク！					

◆おやつ作りウィーク中や長期休みは、エプロン・マスク・三角巾をお持ち下さい。

◆子どもの様子を見て、予定を変更する場合がございます。

◆平日療育と上記の月案は、内容が異なります。

暑さ対策について

今年も例年以上の猛暑が予定されており、体調を崩しやすい時期です。早めに対策していきましょう。帽子・水筒・着替えのご準備をよろしくお願い致します。

☆HUGアプリのご連絡☆

HUGアプリを導入にあたり、ご協力ありがとうございます！入力についてのお願いです。月末までにデジタルサインが必要となりますので、ご確認をお願い致します。＜担当：東＞

※次月の施設利用の申し込みをされる際のお願い

- ・お申し込みは、10日までにご入力ください。
- ・お休みの場合は、備考欄に「お休み」とご入力してください。
- ・10日以降の急なお休みは、HUGの連絡事項で、随時お知らせください。

🍒賛助会費のお願い🍒

随時受け付けております。ご協力いただける方につきましては、各事業所の職員に提出ください。確定申告時、半額近くが控除の対象になりますので、後日受領証をお渡しします。

7月の予定

7月 5日（土）療育指導日
7月 12日（土）つむぎ会・中高生イベント
7月 15日（火）保護者学習会

🍒次回保護者学習会のお知らせ🍒

🌸 7月 15日（火） 🌸

【テーマ：作業療法士は「できる！」を支えます】

会場：なかまの杜4階 9:15～10:30

講師：ろぜっと保育園の作業療法士 小泉先生

ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。





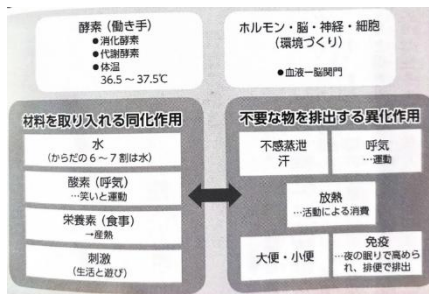
代謝とは？



普段、私たちは生活をする中で呼吸から酸素を取り入れ、食事と水分をからだの中に取り込み、不要な物を排出することを1日24時間の中で、リズム（規則性）を持ちながら繰り返しています。これが代謝の基盤です。代謝の仕組みを知った上で、普段何気なく行っている代謝について一緒に考えていきましょう。

代謝は、ホルモンと酵素によって行われています。ホルモンは酵素がうまく働けるように環境作りや、働く時間・場所・役割などを設定して、からだと脳の働きを調整しています。酵素は代謝活動をするために働いています。この酵素は場所によって種類も働き方も異なりますが、

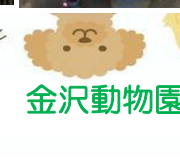
働きやすい温度は摂氏 36.5～37.5℃くらいと言われています。普段から低体温だと、代謝活動が適切に行われず、日々の育ちにも影響が出てくるといことです。朝6時起床、朝の軽い運動と朝食の摂取はできていますか？



ますか？体温リズムは、睡眠リズムと関係しています。目覚める前からコルチゾールが分泌されていますが、この3つの朝の習慣によってさらに増大し、脳とからだが活性化すると共に体温が上昇していきます。体温をあげ、日中の活動が楽しく、メリハリのあるものであることも体温リズムと代謝にとっては大切です。

夏になると、プールは子どもたちにとっての楽しみの1つです。ひんやり冷たい刺激は代謝にとって良いことです。水に浸かっていれば水分補給がいらないものと勘違いされますが、プールで潜ったり、泳いだりしていると息継ぎによって呼吸の回数が増えて、普段より必要とされる水分が多くなります。呼吸などで排出した水分を補うためにもプール後はしっかりと水分補給をしましょう。

代謝のことを考えると水が一番からだには良いです。麦茶やルイボスティーなどもミネラルが含まれているのでおすすめです。また、たんぱく質やミネラルなど様々な栄養素が含まれる鰹節などからとっただし汁や塩分を抑えたみそ汁もおすすめです。私たちのからだは毎日たくさんの水の入れ替えを必要としています。良い水をたくさん取り入れ、より良い代謝へつなげていきましょう。(K・H)



金沢動物園に行きました♪

6月7日（土）金沢動物園でイベントを行いました。

13家族39名の方が参加してくれました！

厳しい暑さでしたが、山登りや動物園でのスタンプラリーを楽しみました。また、児発のイベントも同日開催だったため、近くでお弁当を食べたり園内で顔を合わせたり、交流をすることもできました。当日は怪我や体調不良なく無事行うことが出来ました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

