

すこやか サークル新聞

2019年7月号



夏バテ対策

夏のメニューのご紹介

ざるうどんと冷しゃぶサラダ

うどんは冷凍を使うと楽で、お湯が濁らないので、お鍋ひとつのお湯で作れます(暑い時期は火を使うのも少なくしたいので)。

キャベツのザク切りと人参の細切りともやしとネギの斜め薄切りをゆでて、ざるに上げた後、皿に盛ります(手付きザルがあると便利)。その上にきゅうりの細切りも乗せます。

次に同じ湯でうどんをゆでて、ざるに上げ流水で冷やします。

同じ湯で最後に豚バラ薄切りをゆでてざるに上げ、野菜の上に乗せます。トマトを添えてもいいですね。

サラダは昆布ポン酢がおすすめですが、うどんと一緒にめんつゆやゴマだれでいただいてもおいしいです。

薬味に大根おろしや大葉やミョウガをお好みで、お試しくださいネ。

赤ちゃん体操・ミニ学習・育児相談会

6月18日の開催で62回目となった、赤ちゃん体操のご案内
内容は以下となります

①自己紹介 ②赤ちゃん体操 ③ミニ学習会 ④育児のなんでも相談

自己紹介で、「うちの子、こんなにかわいいんです!」を教えてもらって会が始まります。お子さんのちょっとした仕草や表情で日々癒されている様子が伝わります。

和んだところで、赤ちゃん体操スタート!

赤ちゃんに優しく触り刺激をすることで、マッサージ効果やリラックス効果が期待できます。「くるり、しゅるしゅるしゅる〜♪」とリズムに合わせて、体の触り方(効果も)を保育士が教えてくれます。大好きなママに優しく触られて、気持ちいい〜

今回のミニ学習会は「赤ちゃんの夏の過ごし方」でした。
暑さ、虫刺され、あせも、日焼け、旅行などについて対策を勉強しました。

育児なんでも相談では、いつも気になっている「あんなこと・・・こんなこと・・・」を質問してもらいます。他の親子の様子も知ることが出来て、参考になったとの感想が多く聞かれます。

子育ては、できれば親以外の方にも関わってもらえると助かります。
祖父母、保母さん、ご近所さん、子育て支援センターなどなど・・・
親とは違った角度から子どもの様子を見てくれますので、お子さんの知らない姿を発見できたりすることもありますよ。

開催日:偶数月の第3火曜日 10時〜



次回は8月20日(火)10:00〜

定員10組 対象は5ヶ月〜1歳未満

ミニ学習会「赤ちゃんの口腔ケア」

お申込みは子ども診療所042-525-6555まで

7/17(水)から予約受付開始します。

ご予約、お待ちしております!

おくすりとリハビリ講座 7月16日(火) 10:00~ フィットネスセンター

おくすり講座は、錦町薬局の薬剤師さんが、「虫刺され」「日焼け」のケアについてお話・指導してくれます。

リハビリ講座は、立川相互病院の理学療法士さんが、

- * 産後の姿勢を整えよう
- * 自分でできる骨盤ケア
- * 骨盤底筋を整えよう
- * おなかスッキリエクササイズ
- * 肩こりを解消しよう
- * 産後やった方がよい運動・やらない方がよい運動を知ろう
- * 尿もれ予防
- * スタイルアップ



について改善・指導してくれます。

* 抱っこひも調整もできます。

参加申込みは子ども診療所042-525-6555まで
平日10:00から17:00(昼12:30~13:30除く)にお電話ください。

○一般診察や、予防接種・乳児健診は、インターネット予約が便利です。



左のQRコードが読み込めなかった場合は、

下記URLを入力してアクセスしてください。

<http://ssc.doctorqube.com/kodomo-cl/>

○専門外来はインターネットの予約はできません
学校健診後の再検査(尿・心臓)や、
相談外来、言葉の相談の予約は窓口へ直接お問合せください。

042-525-6555までお電話ください。
専門外来は土曜日はありません。

○駐車場は子ども診療所の前に3台とめられます
お車をとめましたら、必ず受付にお知らせください。駐車証をお車に表示していただいています。

無断駐車防止のためご協力をお願いします。周辺道路は駐車禁止です。
あいにくとめられなかった場合は、大変申し訳ございませんがふれあい相互病院の
駐車場(有料)か、近隣のコインパーキングをご利用ください。



絵本の紹介 「おねしょのかみさま」

作・絵 長谷川 義史 学研

毎晩おねしょをしてしまう男の子
毎晩みるお水にまつわる不思議な夢
ある朝出会ったおねしょの神様との交流…
はたして男の子はおねしょをしなくなるのか?
子どもといっしょに声に出して読んで欲しい、爆笑の一冊



子ども診療所から
お知らせ