



厚真

9月号

放課後児童クラブだより

～風邪をひかないように～



みなさん、体の調子はどうですか？

もう少し夏を楽しみたかったのですが、半袖では少し肌寒く感じる日が多くなりました。みなさん、体の調子はどうですか？夏に流行する『夏風邪』は少し長引くので、とてもつらいですね。しっかりと自分の体調を見極めて、無理のかからないような生活を心がけましょう。今回の放課後児童クラブ便りでは、『夏風邪』を予防する方法を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

- 手洗い・うがいをしよう！→毎日の習慣にしましょう。
- バランスのとれた食事を→栄養をたくさんとりましょう。
- しっかり睡眠をとろう！→早寝、早起き、朝ご飯を。

特別なことをするのではなく、毎日コツコツと小さな努力を積み重ねることが大切だと思います。メジャーリーグのイチロー選手が、「特別なことをするために、普段どおりの当たり前のことをする」と言っていました。できることから、始めてみましょう。



夏休みの思い出① 低学年料理教室

8月4日（金）に、総合ケアセンターゆくりで、低学年を対象にした料理教室を実施しました。昨年までは、対象学年が3、4年生でしたが、なるべくたくさん子どもたちに体験してほしいと思い、計画を立てました。事前に出欠確認（保護者の皆さん、ご協力ありがとうございました！）を行ったところ、なんと約50名の子どもたちの参加となりました。

今回は冷やし中華、ジャーマンポテト、スイカという夏らしいメニューです。子どもたちは、真剣な表情で麺をゆでたり、野菜を切ったりと一生懸命でした。冷やし中華のたれも手作りするなど、本格的な調理体験となりました。1年生もゆで卵をタコ糸で切ったり、ゆで鶏を手で割いたり、しっかりと調理に参加できました。

自分たちで作った料理はやはりおいしいようで、「おかわりしたい！」「家でももう一回作りたい！」「また料理教室をやりたい！」という感想が多く聞かれました。

※厚真町食生活改善推進協議会の皆さん、ご協力ありがとうございました！





夏休みの思い出② パークゴルフ会

8月7日(月)には、新町町民広場パークゴルフ場でパークゴルフ会を行いました。約50名が参加し、1年生から6年生までの縦割り班での活動でしたが、高学年が低学年にやさしく教えている姿が多くみられ、『異学年交流』のよさを感じました。また、広くて開放的な環境で体を動かす気持ちよさを味わうことで、子どもたちにとっても夏らしい思い出ができたと思います。ぜひ、ご家族でも挑戦してみてください!



夏休みの思い出③ プラネタリウム鑑賞

8月14日(月)は、青少年センターでプラネタリウム鑑賞を行いました。参加者は約20名でしたが、『夏の星座』に関する様々なお話を聞くことができ、大満足の様子でした。また、普段なかなか見ることができない『世界の昆虫展』や実際には何も無いのに光の不思議によって立体的に見える『ホログラフィー展』も開催しており、夏休み最後のイベントも、非常に充実した時間を過ごすことができました。



9月の行事予定

9月15日(金) 押し花教室(低学年)

9月21日(木) 押し花教室(高学年)

9月26日(火) 9月誕生会



特集：高学年活動室の模様替え☆

夏休み中に、高学年部屋の模様替えをしました。掃除や模様替えをすると、すっきりとした気持ちになり、まるで新しい活動室になったような感覚になります。自分たちが生活する場は、自分たちで整えていけるよう、これからも『よりよい環境』を目指していきたいものですね。



けんちゃんのつぶやき～ありがとうの心～

毎日の生活の中で『ありがとう』という言葉は何回使ったか数えたことがある人はいますか?みんなが知っている言葉ですが、普段使うことは少ないかもしれません。『すみません』より、『ありがとう』が増えたら、ちょっと幸せな1日になるような気がします。家族や友達、先生への『ありがとう』を大事にしていましょ。