

## さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで
7月 1日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
4日(金)	季節の行事	七夕まつりをしよう
9日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
11日(金)	あそびのポケット	親子ふれあい遊び
15日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
16日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
18日(金)	つくってあそぼうひろば	いないいないばあせんす
19日(土)	紙芝居とおりがみのひろば 紙芝居「げんきなげんごろうちゃん」 おりがみ「むし」	持ち物...おりがみ 19日は小学生のみ対象 活動時間14:00~15:00
23日(水)	つくってあそぼうひろば	いないいないばあせんす
25日(金)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
30日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
31日(木)	お誕生会 お友達のお誕生日をお祝いしよう (6・7月生まれのお友達は、30日までに児童館きららまでご連絡ください)	児童館きらら

参加の申し込みをしてください。

### 親子工作教室 ~「ちくちくぬいぐるみをつくろう」~

日 時/ 7月26日(土) 14:00~16:00  
 対 象/ 縫い物の経験がある小中学生10名程度(先着順)  
 持ち物/ 裁縫道具 場 所/ やしろこどものいえ(工作室)

申し込みは7月19日(土)までに  
 やしろこどものいえまで

白い軍手・綿・フェルトを使用

### アンティママの巡回相談 (10:00~14:00)

7月 8日(火) 滝野児童館きらら  
 9日(水) やしろこどものいえ  
 17日(木) 東条鯉こいランド

やしろこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00~17:00  
 滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00~17:00  
 東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00~14:00

## サラサラ血液で夏を乗り切りましょう

水分が不足しがちで、暑さによるストレスを感じやすい真夏は、血液がドロドロになりやすくなります。血液サラサラは毎日の食生活が大切です。血液の流れを良くする食品をグループ分けした「オサカナスキヤネ」を参考に、血液をサラサラに保ち、猛暑を乗り切りましょう。

**オ お茶** 血液がドロドロになるのをおさえます。殺菌力に優れるのは緑茶で、血行改善効果が高いのは麦茶です。どちらも温かいほうが吸収が良いです。

**サ 魚** 特に青背魚は、血液サラサラ効果が高いです。



**カ 海藻** 海藻に含まれるヌルヌルとした成分は、血流改善に役立ちます。



**ナ 納豆** 納豆に含まれる成分は、血液サラサラの改善力がとても高いです。また、豆乳や豆腐なども血液の流れを良くする働きがあるのでオススメです。

**ス 酢** 酸味のもとの一つであるクエン酸は、血液がドロドロするのをおさえる作用があります。

**キ きのこと** きのこと全般が血流改善効果を持っています。また、食物繊維が多いので、コレステロールを低下させる作用もあります。



**ヤ 野菜** 血糖値や血圧の上昇をおさえる食物繊維のほか、カロテンやビタミンCを多く含むものが多いです。



**ネ ネギ類** ツンとした刺激的な香味成分に、血栓予防や血流改善効果があります。

