



# えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

暑さが急に気になり始めましたね。今年の夏はNASAの予測ではとても暑い夏になるとのことです。暑い夏を乗り越えるために、外で遊んだり、日を浴びたりしながら、少しずつ暑さも経験していけたらいいですね。

## 6月の予定

月	火	水	木	金
		1	2 小児科診察	3 整形診察 親子プール
【保育活動】				
6	7 親子マッサージ	8	9 小児科診察 親子プール	10
【保育活動】 身近なアレ、コレ さわってあそぼ。(衣服の着替え、戸外の準備をお願いします。)				
13	14	15 親子プール	16 小児科診察 ST	17 整形診察
【保育活動】 体もぜんぶ♪♪♪				
20 身体測定→	21 わらべうた	22 親子プール	23 見え方相談 小児科診察	24 整形診察
【保育活動】 夏のじゅんぴはじめましょう				
27	28 ボーリング (アミパラ)	29 わらべうた	30 小児科診察	
【保育活動】 じめじめなんてふっとばせ!!				

学生が来ます。よろしくお願いします。

吉備国際大学より理学療法実習生 1名 6/6~7/30  
県立大学より保育実習生 2名 6/13~24  
倉敷看護専門学校より看護実習生 3名 6/27~7/1



## 7月の予定

わらべうた	19, 29日	親子プール	1, 6, 15, 22, 28日
親子マッサージ	13日	ST	5日
夏祭り	9日	見え方相談	29日
(前日の8日は準備のため午前療育になります)			
振替休園	11日		
25日に重松先生がアドバイザーとして来られます。相談希望の方は声をかけてください。			

### はちみつのはなし

はちみつに魅せられ、毎夜“ひとさじのはちみつ”を寝る前に飲み始めて3か月経ちました。その間に味わったはちみつは、アカシア、クローバー、百花、とち、そば、ほだいじゅ、そよご、甘露。それぞれ色が違って、味も全く違うことに驚きました。色の濃いとちやそば、ほだいじゅ、そよご、甘露ははちみつというよりは、黒糖に近くて、少し薬を飲んでいるような風味ですが、飲み続けるとだんだん癖になる感じで、眠る前の儀式のように毎日小スプーンに1~2杯飲んでいきます。

はちみつには精神を安定させる効果もあるそうで、寝る前のひとさじであっという間に寝てしまいます。寝る前にはちみつ?!と思われると思いますが、はちみつには虫歯や歯周病を抑える効果もあるそうです。それに加えて、口内炎や口角炎などの口のトラブルやのどの痛み、胃腸の調子も整えてくれる(胃炎や胃潰瘍にも効果があり、この場合色の濃いのはちみつがいいとのこと)。

春先に喉がいがいがした日には、はちみつを飲むと喉がちくちくした感じになって、“効いてる効いてる”って思いながら寝ると、朝にはすっきりしていました。さらにはちみつのがいところは、栄養が豊富なところです。はちみつの糖分はそれ以上分解できない「単糖類」で消化の必要が無く体に素早く吸収されて、体に負担が無いとのこと。そして、ビタミンやミネラル、アミノ酸など身体に必要な栄養素をほぼ含んでいるので、これからの季節、食欲がないときや、体調を崩した時の栄養源に“はちみつ牛乳”や水分補給に“はちみつ水(水にはちみつと塩とレモンなどのビタミンCを混ぜて作ります)”などとして取り入れてみてもいいのではないかと思います。

はちみつを取り入れる時に重要な点がひとつあります。純粋な完熟はちみつでないとう効果がなくなっているということです。加熱や加工、精製をしていない天然のはちみつを選ぶことが大切です。(1歳未満の乳児にはあげないでください)

Ns, A, R



### お知らせ

6月28日にアミパラボウルさんよりボーリングのお誘いをいただきました。詳細は後日お知らせします。  
都合がつく方はぜひ参加してくださいね。

## 今月の写真



くすのき園で育てたいちごをジャムにしてたべたり、遠足でいちご狩りをしたり、いちごづくしの5月でした。おいしかったね~。

