7月 えんだより

倉敷市くすのき園　086-429-1391

まだ梅雨が明けず、じめじめした日が続き、ちょっとした疲れから体調を崩してしまうことがあります。たくさん遊んだあとは、しっかり体を休めましょう。7月9日（土）には、くすのき園夏祭りも行われます。体調をしっかり整えて、ご参加ください！！楽しいゲームや食べ物を用意して、お待ちしています。

７月の予定

月	火	水	木	金
				1 親子プール 整形診察
【保育活動】				
4	5 ST	6 親子プール	7 小児科診察	8 AM療育
【保育活動】			9日　夏祭り	
七夕夏祭りで盛り上がろう				
11 振替休園日	12 親子マッサージ	13 誕生日会	14 小児科診察	15 親子プール 整形診察
【保育活動】				
ふれあって遊ぼう				
18	19 わらべうた	20	21 小児科診察	22 親子プール 整形診察
【保育活動】				
水って気持ちいいな				
25 重松先生来園	26	27 わらべうた	28 親子プール 小児科診察	29 見え方相談 整形診察
【保育活動】			水で遊ぼう	

※水あそびの出来る用意（水着、タオル、汚れてもよい服装、水遊び用紙パンツ）をお願いします。

8月の予定

わらべうた	１６日、２２日
親子マッサージ	１７日
見え方相談	２３日
ST	１０日
プール	5日、12日 18日、25日

7月生まれのおともだち

11日　さの　しゅういちろうくん　5さい
21日　すずき　かいりくん　6さい
28日　おの　ゆかこさん　5さい

たんじょうびおめでとう

お知らせ

・7月２５日に川崎医療短期大学の重松孝治先生が、アドバイザーとして園に来られます。相談希望の方はお知らせ下さい。

・7月４日～１４日、7月２５日～２８日まで、倉敷看護専門学校より、看護実習生が引き続き来ます。また、吉備国際大学のPT実習生は、7月29日まで実習です。ご協力よろしくお願いします。

・保育で水遊びや製作などで着替える事が多くなると思います。着替えを多めに準備してください。水遊びの日は、水遊び用紙パンツを持参してください。

・８月１２日～１６日は、ウオクニ夏休暇のため給食がありません。登園される方はお弁当の持参をお願いします。おやつは用意します。

あたらしいおともだち

やまなか　みれいさん　3さい

今月の写真

サツマイモの苗植えをしました。
おおきなおいもできるといいな～。

ちょこっとアロマでリフレッシュ

ジメジメしてなんだか身体がだるいと感じませんか？
そんな時は手軽にアロマを楽しんでみませんか。
アロマは芳香浴法、沐浴法、吸入法、トリートメント法、湿布法、スキンケアーなど様々な方法で楽しむ事ができます。その中でも芳香浴法は3才未満でも安全に楽しめる方法です。
精油の香りを嗅ぐことで嗅覚を通じて香りの信号が直接,大脳辺縁系から視床下部に伝えられ、自律神経を整えて身体の機能を調節します。大脳辺縁系は感情や欲求などの情動にも関与しています。アロマテラピーはストレス症状の緩和に役立ち心と身体のバランスを取り戻すのに大きな助けとなります。また免役力を高めてストレスに耐えられる身体をつくるためにも良いといわれています。

・ティッシュやハンカチに精油を1～２滴つけて香りを楽しむ
・専用の器具を使って楽しむ　（素焼きの壺　アロマキャンドル　電気式芳香拡散器）
・スプレーを使って（エアーフレッシュナー）
無水エタノール５ｍｌに好みの精油3～5滴を入れ精製水４５ｍｌ入れる。使用する時は振ってから使う

おすすめの精油　スイートオレンジ（気分転換、消化器系の不調）
ラベンダー（寝つきの悪い時）
ティートリー（風邪気味の時、免疫力を高める）
サンダルウッド（気持ちを落ち着ける）
レモングラス、シトロネラは虫よけスプレーとして使えます