



JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24 電話019-645-0101
営業時間 月～金 9:30～20:30
土 8:30～20:00 *日曜定休

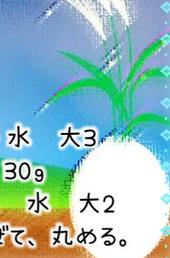
9月といえばお月見の季節ですね。

月見団子を供えるのは江戸時代から始まったと言われています。元々は月にお供えていたのは里芋やさつまいもなどの芋類や豆類でした。その後、米粉で作られた団子をお月さまにお供えるようになりました。一般的には十五夜にちなんで15個お供えます。または、一年の満月の数に合わせて12個(閏年には13個)、15個を簡略して5個お供えることも。

今年の十五夜は9月13日(金)だそうです。

そこでお月見にはかかせないお団子の作り方を
ご紹介します! ~豆腐を使ってヘルシーにもちもちだんご♪

材料 <プレーン> 白玉粉200g・絹ごし豆腐200g・水 大3
<かぼちゃ> かぼちゃ(皮なし) 30g
白玉粉50g 絹ごし豆腐30g 水 大2
①(プレーン)全ての材料を混ぜて、丸める。



- ②(かぼちゃ)かぼちゃをラップして、レンジで2分。マッシャーで潰し、残りの材料を混ぜて、丸める。
- ③沸騰したお湯で3分ぐらいたら、冷水にとり、水分を切る。
- ④きなこやあんこなどをつけて食べよう!

冷えに注意!

体調管理が難しい時期を乗り越えよう!
寒い時期はもちろんですが、夏場などでは服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがち! 低めの温度のエアコンや冷たい飲み物や食べ物などにより、体温の変化や血行不良を起こします。
9月に入り、体には夏の疲れが溜まっている、昼夜の気温変化も激しくなるので季節の変わり目にはしっかりと体調管理をしないと「冷え」により思いがけない体調不良に繋がります。

冷えと自律神経の乱れに注意!

エアコンの長時間の使用で自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

こんな症状があったら生活を見直そう!

- 身体がだるい、やる気が起こらない
- 食欲がない
- 手や足、お腹、腰回りが冷たい
- 消化不良を起こしている
- なかなか寝付けない、眠りが浅い

健康を取り戻そう!

- 冷えから身を守るためには体を温め、血行を改善する事が大切です。
- 首・手・足から冷えるので、この部分を保温しましょう。
 - 夏用の寝具・パジャマはいつまでも使わない。
 - エアコンの使用は暑い日のみ。(外気との差は5℃以内)
 - ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を心がけよう。
 - 38~40℃くらいのぬるま湯でゆっくりと半身浴をして体の芯から温めましょう。
 - 十分な睡眠をとりましょう。
- 食事・・・
- 栄養バランスのとれた食事を!
 - 体を内側から温める食材を摂りましょう。
~体を温める食材~
にんじん・かぼちゃ・大根・かぶなどの根菜。やまいも・さといも・さつまいもなどのイモ類。しそ・しょうが・ニンニク・ねぎ・玉ねぎなどの薬味野菜。
 - 疲労回復力アップさせるビタミンやミネラル・抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材を摂りましょう。
牛肉や豚肉に多く含まれています。

ちゃんと話せて聞ける子に 将来を左右する『ことば力』をのばそう!



これからの時代、『伝える力』『聞く力』はともに重要になるそうです。そのためにも、幼児期にしっかり言葉を増やし、伝えること、耳を傾けることの大切さを日常の中で教え導いていかなければいけないそうです。必要な言葉力を身につけ、楽しく語彙を増やすための家庭の習慣について考えていきましょう!

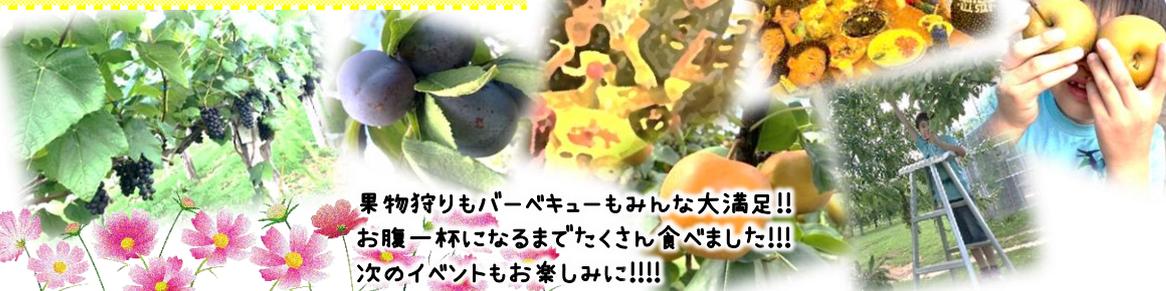
『伝える力』とは?

★言いたいことを相手にわかりやすく言葉にすること★
自分の気持ちや考えをただ言うのではなく、相手にわかりやすく効果的に伝える力だそうです。大切なのは子どもたち自身に『言いたいことがある』ということ! 言いたいことは何かを自分で考え、それを相手に理解してもらえるように、話し方の工夫や豊かな語彙力、そして顔の表情やハキハキ話すなど、ことば以外の表現力も必要になるそうです!

『伝える力』を伸ばすために大切なこと

子どもが誰かに質問されているのにあなたが待たずに答えていませんか? 子どもには言ってみる、やってみる経験が必要なそうです。親が先回りして代弁してしまうと子どもが話すチャンスをつぶしてしまうので、子どもの出番を奪わないようにしましょう。伝える力を伸ばすには、親の対応力も重要になっていくそうです。そう思ったんだと否定しないで受け入れてあげることが大事で、自分の言ったことが受け入れられると、安心して話せるようになるそうです! 子どもは意思も考えも大人に負けないくらいもっているのだとか。子どもの中にあるものを引き出し、たくさん会話しましょう。言葉にするまで時間がかかる子どももいますが、信じて待ってあげてください。子どもの言ったことを「そんな風に考えてたんだ!」「その言い方がいいね!」とおもしろがると、子どもはもっと伝えたいと思うようになるそうです!

果物狩り&バーベキューに行ってきました!



果物狩りもバーベキューもみんな大満足!!
お腹一杯になるまでたくさん食べました!!!
次のイベントもお楽しみに!!!!

休館日のお知らせ

~9月休館日~
9月23日(月)
※日曜定休