ぷーぷーしえすた 2016 9月号

vol.66

まだまだ暑い日が続いていますが
秋の虫の声も聞かれるようになってきました。
過ごしやすくなるので、お散歩しながら
小さな秋をみつけるのも楽しいですよ。

たまプラ駅から徒歩５分！
初回見学無料です。
授乳やおむつ替えもできます。
気軽にお立ち寄りください。
まっています♡

月	火	水	木	金
月曜日～金曜日 10:00～15:00 広場は通常開催しています。			1	2
5	6 ♪Hello! 英語であそぼう 11:00～11:20 ♫	7	8	9 ヘルスメイト 防災食を教えてもらおう 10:30～11:30
12 手仕事の日 敬老の日のカード作り 10:30～11:30	13	14	15 おたんじょう会 11:00～11:15	16
19 敬老の日 お休み	20 スタッフ会議 広場は 12時～OPEN	21	22 秋分の日 お休み	23 Babyタイム 10:30～11:30
26	27 公園に行こう!! 10:30～11:30	28	29	30

9月26日～9月30日 10月のカレンダー作り
翌月のカレンダーを作ります。

今月のイベント紹介

6日（火）英語で遊ぼう 11:00～11:20
ネイティブの先生が簡単な歌や
ふれあい遊びを教えてくれます。
英語の音を楽しみましょう♫

9日（火）ヘルスメイト 10:30～11:30
防災食を教えてもらおう 詳細は裏面

12日（月）手仕事の日 10:30～11:30
敬老の日のカード作り
敬老の日、日頃の感謝を込めて「いつもありがとう」とつたえるプレゼントとして、可愛いカードを作ってみませんか？

25日（木）おたんじょう会 11:00～11:15
みんなでお誕生日を
お祝いしましょう♪ 手形足型で
お誕生日カードを作ることもできます！

23日（金）Babyタイム 10:30～11:30
赤ちゃん集まれ！
今年の夏はどんな夏でしたか？みんなの様子を聞いたり、我が子のことを話したりしませんか？ スキンシップ遊びもします。

27日（火）公園に行こう！ 10:30～11:30
広場クローズで山内公園に
行きます。運動会遊びをしましょう。

利用案内

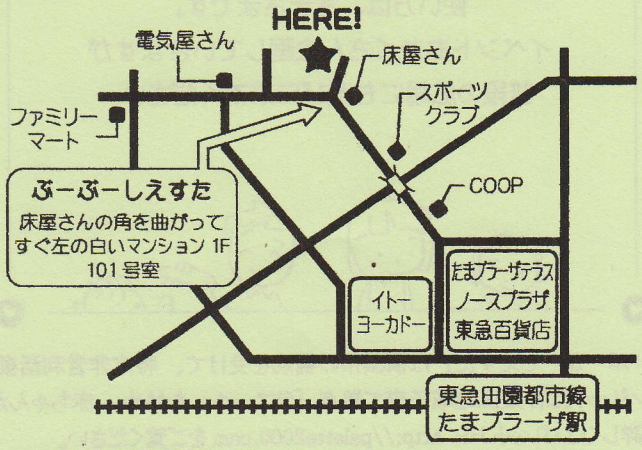
広場利用料	1日利用料 300円（非会員） ※ 初回見学無料
会員利用料	登録料：1,000円（1家族） 1回券料：200円 1ヶ月券料：1,000円

※ 会員登録は初回登録時のみです。更新の必要はありません。

みなさまからの登録料、利用料は広場を継続、維持していくために大切に使わせていただきます。

広場開催時間 月曜日～金曜日 10:00～15:00
※ ランチタイム 12:00～13:00
土日・祝日はお休みです

イベントが無くても広場は通常開催しています。



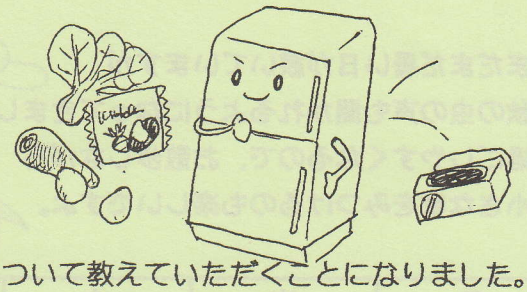
東急田園都市線「たまプラーザ駅」北口より徒歩５分
※ 駐車場はありません。

横浜市補助事業 親と子のつどいの広場「ぷーぷーしえすた」
〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘 1-12-18 第五松美 101
TEL/FAX 045-482-7669
http://siestapalette.blogspot.jp/

ヘルスメイトさんが広場に来てくれますよ♬

9日（火）10:30~11:30 防災食を教えてもらおう

ヘルスメイトさんをご存知ですか？
青葉区食生活等改善推進員というのが正式な御名前です。
厚生労働省の施策に基づいて健康づくりの普及啓発を
行っているボランティアさんです。



今回、広場で防災食について教えていただくことになりました。
ヘルスメイトさんにちょっとした知恵を教えてもらいましょう。

栄養士さんからのおすすめレシピ

―― 水出し一番出し ――

【材料】（1リットル分）

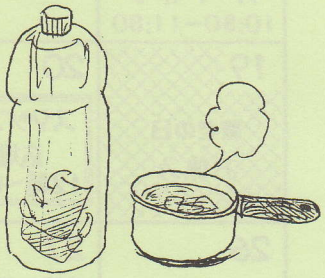
昆布……約 10cm（5g）
削り節……15 ～ 20g
塩……ひとつまみ（1g）
水……5 カップ

【作り方】

①ペットボトルの中に刻んだ昆布とたっぷりの鰹節をいれる。
②水を注いで冷蔵庫で一晩置く。

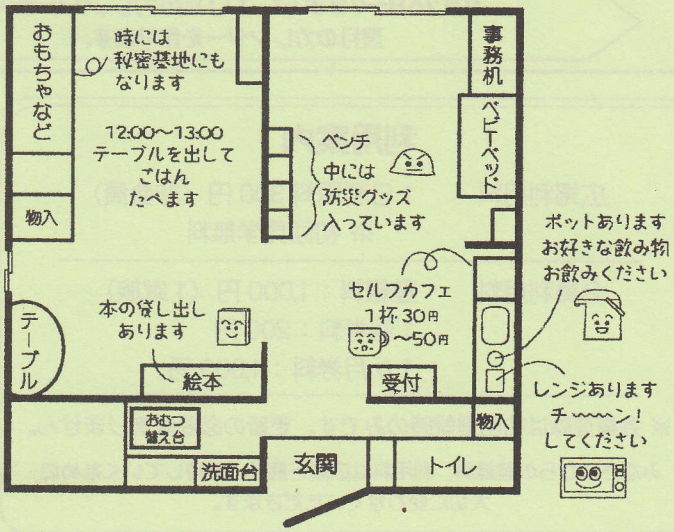
◆冷蔵庫で１週間保存できます。

◆味噌汁を作る時には、味噌は
無添加で低塩のものを使い、
赤ちゃんには大人用の味噌汁の
上澄みを与えてください。



広場は、月曜日から金曜日の
10:00~15:00 オープンしています。
色々なオモチャで遊びたい
おしゃべりしたい
地域の情報を知りたいなど
使い方は、さまざまです。
イベントもたくさん企画していきますが
普段の広場にも遊びに来てください。

♡ ひろばはこんなかんじ ♡



「ぷーぷーしえすた」は横浜市の補助を受けて、特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブ（W.Co.）パレットにより運営されています。
パレットは青葉区地域子育て拠点「ラフール」を始め、赤ちゃんから学童までの子育て支援事業を区内６ケ所で展開しています。
詳しくはパレット HP http://palette2000.com をご覧ください。

2016.8.18 発行（No.66） 発行元：特定非営利活動法人 W.Co. パレット 親と子のつどいの広場「ぷーぷーしえすた」 発行人：米良裕子