

ママカフェサロンおしらせ版5月号

みなさん、こんにちは！新緑が目にも優しい季節ですが、いかがお過ごしですか。もうすぐ、ゴールデンウィークですね。新型コロナの影響でお出かけは難しそうですが、おうちで家族と過ごす楽しい時間になりたいですね(^^) / 今月のママカフェサロン、はーとタイムは感染予防のために電話での受付になります。みなさん、気軽に電話して下さいね！

《ママカフェサロン》

📞 もしもし ママカフェ🎵

今月のママカフェサロンは、お電話で開催します！思うように外出ができない今日この頃、誰かに聞いてほしいな～と思うことがあったら気軽にお電話してくださいね。スタッフとお話することで、気が楽になったり、ストレス発散できたりすることもあるかも…。

日時:5月22日(金)10:00～15:00

*下記の問合せ先まで、お電話くださいね。

《はーとタイム》

今月は、電話で相談をお受けします！ちょっと不安に思っていること、もやもやしていることなど、臨床心理士の先生にお気軽にご相談ください。(要予約、しめきり5月8日)

日時:5月10日(日)13:00～15:00

場所:子育てランドあ～べ研修室

対象:山形に避難している親子
(お母さん、お父さんのみの参加もどうぞ)

《ミニミニ情報コーナー》

自然な甘みで、とても美味しい甘酒の作り方をご紹介しま～す。簡単なので、家族で作ってみてくださいね。

～炊飯器で簡単！美味しい甘酒の作り方～

◇材料(10人分)

もち米(普通のお米でもOK)…2合

こうじ……………400g

- ① 1400CCの水でもち米のおかゆを炊く。(炊飯器におかゆモードがある方は、そちらをお使いください。)
- ② 炊飯器は保温モードのまま良くほぐした麴と水400CCを加え、よく混ぜます。
- ③ 炊飯器の蓋を開けたまま、濡れふきんで釜をおおい、時々かき混ぜながら8時間置き完成！
- ④ 好きな濃さに調節し、お飲みください。冷やしても美味しいよ。

発酵食品は、免疫力を高める効果があると言われています。今後、ママカフェサロンでも、甘酒を使った料理の講座を行っていく予定ですので、お楽しみにね★

《翌月の予定》



🌸 ママカフェサロン

6月23日(火) ヨガ教室
子育てランドあ～べ研修室

🌸 はーとタイム

6月11(木) 10:00～12:00
子育てランドあ～べ研修室

*新型コロナウイルス感染の状況によっては、変更になる場合があります。

<お問合せ・お申込先>

特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド

Tel:023-687-1720 Fax:023-687-1721

Mail :homestart-yamagata@ikuji-land.jp

〒990-0042 山形市七日町 1-1-1

N-GATE 1F(山形市立病院済生館南隣)

受付時間:月～金 9:00～17:00 土日祝と年末年始は休み

(駐車場はN-GATEをご利用ください。)

ブログはこちらから
どうぞ↓

