

はぐはぐ広場 ^{そ ら} SORA



2025年8月

(令和7年)

SORAHUGちゃん



T E L : 046-206-4471

F A X : 046-206-4481

所 在 地 : 海老名市東柏ケ谷 5-1-15

スターライトビル 101

開所時間 : 火~土 9:30~12:00
13:00~15:30

※8/22(金)午後開所(スタッフ会議の為)

ご利用は予約制です。8/12(火)は夏季休業です。

利用定員

9:30~12:00 10組

13:00~15:30 10組

午前・午後の入れ替え制

12:00~13:00の間は消毒のため閉鎖

予約方法

利用希望日の前日または当日 9:30~15:30

お電話にてご予約ください。

TEL : 046-206-4471



☆巡回相談☆ 8/20(水) 11:00~11:40

海老名市の保健師と心理士の巡回相談です。

ご相談されたい方は、お気軽にお越しください。

寝かしつけのあとに自分を抱きしめる時間を…♪

ママの心にそっと寄り添う「バタフライハグ」

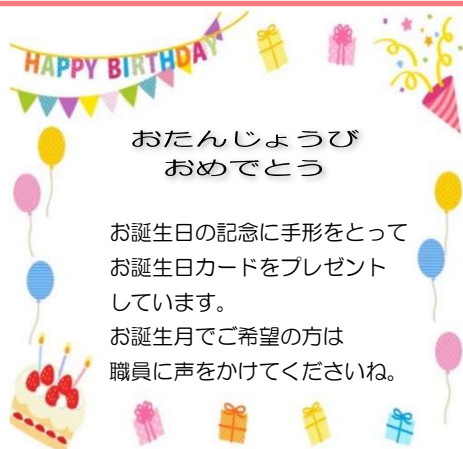
子どもがようやく眠ったあと、ふと押し寄せる疲れや罪恶感。「今日もイライラしてしまったな…」そんな自分を責めそうになったら、バタフライハグを試してみてください。両腕を胸の前で交差し肩をトントンと優しく叩く。好きな音楽やリラックスできる香りをかぎながらもオススメです。たった数分でも、心がふっと軽くなるのを感じられるはず。完璧じゃなくていい。頑張っている自分を、まずは自分が認めてあげましょう。ママの心がほぐれると、明日の笑顔もきっと増えていきます。ママの笑顔は、家族みんなの太陽です。

8月の予定

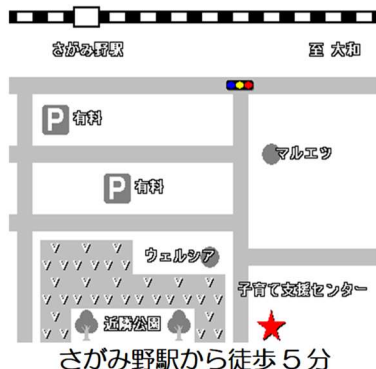
※ 海老名市在住の方限定



6日(水) おやこダンス 10:30～申込 7月23日(水) 9:30～
 19日(火) マのためのリフレッシュ 10:30～申込 8月 5日(火) 9:30～
 26日(火) マのためのリフレッシュ 10:30～申込 8月13日(水) 9:30～



《案内図》



◇レシピのご紹介(1歳児～)



納豆野菜丼



< 材料 >

- ・豚ひき肉 30g
- ・きゃべつ 10g
- ・にんじん 5g
- ・たまねぎ 10g
- ・こまつな 5g
- ・ひきわり納豆 10g
- ・油適量/しょうゆ2g/
塩少々/片栗粉0.8g/
ごま油少々

< 作り方 >

- ① 野菜を粗めのみじん切りにする
- ② 豚ひき肉を油で炒め、カットした野菜を加えさらに炒める。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、ひきわり納豆も一緒に炒める。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油で風味をつけたら出来上がり。