

あつまる つながる わかちあう

あのねっ



Vol.17
平成 23 年 3 月

こどもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

3 月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 休館	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 0才～2才児対象
- 2才～就学前児対象
- 栄養相談
- 健康相談
(看護師さん)
- 絵本の時間

*水・金曜日の年齢は目安です。
どちらの曜日に来ていただいてもOKです。
*栄養相談には母子手帳をお持ちください。
*平日に参加できないパパは、
第1日曜日にお越しください。

はじめます☆

3月25日(金)
11:00~11:30

子育てママ・パパのおしゃべりルーム



愛情

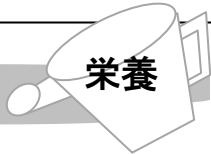
絵本の時間



絵本の読み聞かせサークル「びっび」さんが「ぐりとぐら」や「はじめてのおつかい」などの絵本を読んでもらいます。手遊びなども交えた楽しい時間になりそうです。ママ・パパもいっしょに絵本の世界へ迷い込んでください。



花粉症と栄養



鼻粘膜が荒れている状態の改善や花粉症の症状をもたらすヒスタミンの影響を弱めるためには、食習慣の見直しが必要です。

花粉症の体質改善には、亜鉛・マグネシウム・ビタミンC・ビタミンEなどの栄養素が不可欠で、亜鉛・マグネシウムは、納豆・豆腐などの大豆食品から摂取しやすく、ビタミン類は、野菜や果物に多く含まれます。

一方、レトルト食品やジュースなどに含まれる甘味料や添加物を多く取ると、ミネラルなどの栄養摂取障害を起こすことがあります。その結果、免疫がかたより、アレルギー体質の蔓延が心配されます。砂糖も、腸の悪玉菌を増やして、免疫バランスを悪化させます。

摂取すべき栄養と控えたほうが良い食品を見極めながら食習慣を改善することから、花粉症対策をしましょう。



エクラde雪あそび

2月6日のよく晴れた日曜日、NPO 法人コミュニティ日高さんのご厚意により、11tトラックいっぱいの雪が神鍋高原より届きました。ドサッとおろされた雪に大きな歓声があがり、集まった約300人のおやこは、大喜びで雪あそびに熱中していました。



NPO法人はあとネット



「NPO 法人はあとネット」は発足して4年目の加東市で活動している団体です。子育て支援をはじめとして、すべての人がいきいきと安心して暮らせる地域社会をめざして、月1回の「子育てサロン」のほか、発達障がいの勉強会や講演会、コンサートなどを開催し、色々な世代の方々と交流しながら無理なく活動することをモットーにされている団体です。

はあとネット 音楽会「二胡とピアノと馬頭琴」



1月30日(日)の午後、NPO 法人はあとネット主催のコンサートが開催されました。このコンサートは当初、子育て世代のリフレッシュ空間として始まりましたが、地域に定着した今は、様々な世代の方が毎年楽しみにされています。

第一部は民族衣装に身を包んだ演奏者による馬頭琴とピアノの演奏。第二部も同じく民族衣装の18人の二胡と



ピアノの演奏で、その美しい音色に参加者はうっとりとした表情で引き込まれていました。休憩時には『つつじ会作業所』の“ヘルシーおからケーキ”とお茶が出されて、参加者の交流の場になっていました。

心と心をつなぐ「NPO 法人はあとネット」。団体名にあらわされたスタッフの思いが、参加者を包みこんでいるような優しい音楽会でした。



編集後記

絵本の読み聞かせがはじまります。ご家庭でも子どもが寝る前などに絵本を読んでいる方も多いでしょう。両親の愛情を感じながら、眠りに落ちるなんて幸せですね。

そして、思いのほか大人も“絵本を読んでもらう”のは心地よいものです。「絵本の時間」では、子どもだけではなく、ママやパパにもゆったりと絵本を楽しんでいただきたいと思っています。どんな絵本に出会えるのか楽しみですね。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
東播磨・北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 鈴木
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp