

あつまる つながる わかちあう

# あのねっ

Vol.25

平成23年11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

11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	11月の栄養相談は お休みします。 11月23日(金)の ルームはお休みします。		



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



絵本の時間

11時～11時30分

- \* 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。

開催しま～す♪

子育て応援

## こころぽかぽかフェスタ♪

愛情

障がいのある人もない人も・・・ママもパパも子どもたちも・・・  
ボランティアも・・・みんな手をつないで・・・楽しく子育て！こころぽかぽかフェスタ!!

展示コーナー

子育て支援グループの活動紹介

綿菓子  
くじ引き  
お菓子釣り  
お弁当  
ジュースなど  
いろんなコーナーがあるよ～



書道体験

大きな筆で思いっきり書きちゃおう!

移動水族館

お魚と遊べるよ!

サロンステージ

マジック・ダンスなどみんなも参加してね!

日時：11月3日(木) 11:00～14:00

場所：小野市うるおい交流館エクラ

ハートフルサロン・やすらぎ広場(芝生広場) 他

NPO と行政の子育て支援会議

会員団体

子ども未来ネット in 北播磨

# \*開催しました\*

丹波地域交流会

「子育て学習講座」

認める・ほめる・諦める  
～3つの《める》で子どもは伸びる～

環境

10月7日(金) 篠山市民ホールで KANSAI こども研究所 原坂一郎さんをお招きし、「認める・ほめる・諦める ～3つの《める》で子どもは伸びる～」の演題で講演をしていただきました。アンケートにも“例えが解かり易く、今日からでも実践できる内容で参加してよかった”という声が多く寄せられていました。1時間半の講演で、“3つの《める》で子どもが伸びる”コツを、しっかりと教えていただき、笑いっぱい楽しい時間を過ごす事ができました。リフレッシュした後は、託児室で待っている子どもに早く会いたいと、急いでお迎えに行くママたちの姿に、スタッフも笑顔いっぱいになりました。



参加者  
大人 62名、子ども 56名



託児 50名  
託児サポーター 25名



## 食卓に愛情を

栄養

### ひらがなで書ける食べ物を食べよう!

例えば、スパゲティよりうどん、スープよりみそしる、パンよりごはん、ピザよりお好み焼き、というふうに迷った時は“ひらがな”で書ける食べ物を選びましょう。

ひらがなで書ける食べ物は日本食が多いので、油の摂り過ぎやカロリーオーバーにもなりにくく、また、しっかり噛むことにより、唾液がたくさん出て消化吸収を助け、脳の働きも良くなる。む事により、脳の働きも良くなる。

### なるべく手作りのものを食べよう!

市販品は添加物がいっぱい。手軽にコンビニなどで購入できるおにぎりやサンドイッチでも、手作りにすると1/10に減る。やっぱり愛情たっぷりの手作りがイ・チ・バ・ン!

### 笑いのある食卓にしよう!

食卓が怒る場所になっていませんか? 食卓で怒られると、食事もおいしくなくなるし、ストレスで胃の消化も悪くなります。食卓は家族が揃い楽しい場所、“笑って”食卓に愛情を。

#### 【編集後記】

ママと子どもたちで育てた“緑のカーテン”ゴーヤの片付けも無事終了。片付けの終わったプランターに花を植えるため、しっかりはった根を子どもたちが、小さな手で耕してくれました。来年は、「食べて甘くておいしい物がいいね」とつぶやく声が聞こえました。ゴーヤの成長にもビックリでしたが、子どもの成長にもビックリ。来年の春に向け、チューリップの球根を植える準備をします。お楽しみに。

【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」  
北播磨・丹波・但馬地域担当  
子育て支援コーディネーター 藤原  
〒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