

のびのび通信 10月号

ひろにわ地域子育て支援センター

「天高く馬肥ゆる秋」。旬を迎える季節の食べ物が何でもおいしく感じられる季節です。柿・なし・栗などの朝倉の自然の恵みを、お子さんと散策しながら探してみませんか？支援センターの園庭が「秋の訪れ」を感じさせてくれますよ。

～ のびのびカレンダー10月 ～

月	火	水	木	金	土
	1 サロン のびのび in 杷木	2 サロン	3 サロン	4 サロン	5 お休み
7 サロン	8 サロン のびのび in 杷木	9 サロン のびのび in 立石	10 サロン おゆずり会	11 サロン	12 お休み
14 お休み	15 サロン のびのび in 杷木	16 サロン 育児講座	17 サロン	18 サロン 親子支援館ピッコロ	19 お休み
21 サロン	22 お休み	23 サロン	24 サロン のびのび in 秋月	25 サロン 誕生会	26 お休み
28 サロン 身体測定	29 サロン 育児講座 のびのび in 杷木	30 サロン			

ひろにわ地域子育て支援センターののびのび（通称サロン）は月～金の10時～15時まで開いていますので好きな時間にお越しください。ご利用は無料です。室内のおもちゃや園庭で親子いっしょに遊びましょう。「木のおもちゃ」も用意していますのでたくさん触れて遊んでください。ランチタイムは12時～13時です。お昼ご飯をもってきてみんなで食べることもできます。



のびのび出張サロンとは？

支援センターのスタッフが各地域のコミュニティに伺い出張子育てサロンを開催しています。ご利用は無料です。木のおもちゃで遊んでみませんか？マタニティさんや祖父母の方も大歓迎です。

杷木・・・毎週火曜日	10時～15時	杷木らくゆう館 和室
立石・・・毎月第2又は4水曜日	10時～11時30分	立石コミュニティセンター
秋月・・・偶数月の第4木曜日	10時～12時	秋月コミュニティセンター
上秋月・・・奇数月の第3水曜日	10時～12時	上秋月コミュニティセンター

※開催日時の変更等は通信にてお知らせいたします

令和元年10月1日発行

開館 月～金曜日 10時～15時

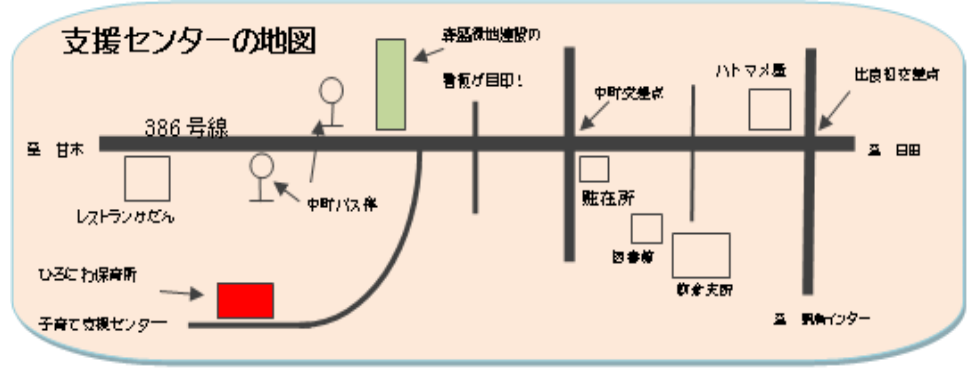
奇数月の土曜日 10時～13時

※祝祭日はお休みです

場所 朝倉市入地2607-1（ひろにわ保育所内）

電話 080-8352-4178（直通）

「ひろにわ子育て支援センター」で検索できます



◎◎ 今月のおしらせ ◎◎

予約・詳細は支援センターまでお願いします

◆10/10(木)【おゆずり会】 11:00～

毎回好評のおゆずりかい。賢くりサイクルしましょう。

※秋・冬もの洋服や小物をお願いします。

前日か当日の朝にサロンへ持ってきてください

◆10/16(水)【子どもの育ちとスマホ・ネット】 10:30～

現代のメディア社会においてお子さんが健全に成長するには、大人の方が知識を得ておきたいですね。メディアの功罪について学ぼうと思っています。

講師：園 真紀子先生(NPO 子どもとメディア インストラクター)

場所：ひろにわ保育所 ホール

※人数把握のため予約をお願いします。

※未就園児に限り託児を行います(15人まで)

◆10/18(金)【抱っことおんぶの話】 10:30～

姿勢の悪い抱っこで手首や腰を痛めていませんか？子どもさんにもママにも負担の無い「抱っこ」の仕方を教えて頂きます。

講師：松川 直子先生

場所：親子支援館 ピッコロ

※人数把握のため予約をお願いします。

◆10/24(木)【秋月さんぽ】 10:30～

歴史情緒豊かな秋月を、お子さんと歩いてみませんか？

穴場のさんぽ道ですよ♪

場所：秋月コミュニティセンター

※人数把握のため予約をお願いします。

◆10/29(火)【ことばの世界のひろがり】 10:15～

「ことば」についての第2弾。お子さんのことばの世界は始語からどう展開していくのでしょうか？お子さんの言葉についての悩みにもお答えいただきます。

講師：吉岡 麻衣先生(言語聴覚士 ことりんく代表)

場所：杷木コミュニティセンター

※人数把握のため予約をお願いします。

立石子育て広場からのお知らせ

10/9(水) 10:00～11:30

「子育てママのマネー講座 年金を知ろう！」

年金の仕組みが分かると、将来の貯蓄の仕方や働き方が変わってくるかもしれません。

講師：窪山 昌則さん (ファイナンシャルプランナー)

申込：立石コミュニティセンター ☎ 22-2101

もしくは支援センターまで

食欲の秋...だけどちょっと考えてみませんか？

糖分過剰が及ぼす子どもへの影響

集中力がない、騒がしい、落ち着かない、野菜を食べない…。本人の性格の影響や環境的要因など様々なケースが考えられますが、それに加え、食べ物の影響も大きいことが考えられます。特に「白砂糖」の過剰摂取は、お子さんの成長に悪影響を与える事があります。

例えば…

- ・虫歯の原因
- ・カルシウムやミネラル不足
- ・中毒症状が出る(低血糖になる事でイライラ・落ち着きがなくなる)
- ・免疫力の低下
- ・腸内環境の悪化
- ・ガンの危険因子になる
- ・肥満・心臓病などの生活習慣病

しかし、身体が成長したり、考え事をしたり、ストレスが溜まった時などに適度な糖分は必要です。けれども何事も摂り過ぎは禁物。一度開封したお菓子は食べ始めたら止められないですよ。だったらお皿に振り分けるなどの工夫をしたらどうでしょう。

