

あつまる つながる わかちあう

# あのねっ



Vol.18

平成 23 年 4 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  
あのねっ  
あのねっ

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

4 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 	23
24	25	26 休館	27	28	29	30



0 才～2 才児対象



2 才～就学前児対象



栄養相談



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。

## 子育てママ・パパのおしゃべりルーム

作りました★

### 折り紙のお雛さま

愛情

2月の最終週に、子どもとママと一緒に折り紙でお雛さまを作りました。折り紙は、ママ達の創作意欲を刺激して、リフレッシュタイムにもなったようです。色とりどりに作られたお雛さまは、色紙に貼られ、メッセージとともにエクラのハートフルサロンに展示されました。

また、3月2日には、子ども達の健やかな成長を祈って、七段飾りの前で記念撮影をして、おひな祭りをお祝いしました。



かわいいお内裏さまができました



お雛さまとっしょに



## 腸をきれいにする食事

栄養

腸の大そうじをしてくれるのは食物繊維です。食物繊維は消化されず、便の核となります。また、便の70～80%が水分なので水分もしっかり摂りましょう。

和風の献立は、乾物や野菜の煮物、汁物、漬物など、食物繊維が多く含まれています。特に、ご飯は食物繊維が豊富という点でも優れた食品です。

便のすべりをよくし、排便しやすくするのに有効な脂肪も適度に取り入れましょう。腸の調子を整えるオリゴ糖(ヨーグルトなど)もおすすです。

腸をきれいに保つと気分もすっきりしますし、腸が丈夫になり免疫力も付きます。



～来て☆見て☆遊んで☆Enjoy子育て!～

## 子育て支援メッセ

開催しました☆

安心して子どもを育てることができる地域社会の実現にむけて、NPO・企業・行政等が一同に会し、様々な子育て支援情報発信や活動報告、意見交換などをおこなう「子育て支援メッセ」が、2月26日に県民会館で開催されました。

それぞれの立場や環境によって、共通の課題や違いがある中で、人との出会いや発見にあふれたメッセでした。

今年参加できなかった方は、来年のメッセにはご参加いただいて、子育て支援の輪に加わってください。



### (活動展示)



大人気のしんちゃん・てつくん

わかりやすく展示されてるなあ～

### (ゆるキャラ大集合!)

オープニングを飾って、はばたん・フケトン、あまっこ、ふくちゃん、pensuke、しろまる姫、しんちゃん・てつくん(左から)が並びました。個性的な可愛さに癒されます～。



### 編集後記

東北地方で大きな地震と津波による災害がおこりました。想像を絶する被害の大きさと、多くの犠牲者がでています。

子育て支援の仕事をしてしていると、特に小さな子ども達のが心配です。オムツやミルク、離乳食は届いているのでしょうか。小さな子どもを抱えた両親の不安を思うと、胸が痛みます。

一日も早い救助と復興を心からお祈りいたします。

【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