

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.27

平成 24 年 1 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

1 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 休み	5	6 休み	7
← エクラ休館 →						
8	9	10	11	12	13 	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 休館	25	26	27 	28
29	30	31				



0 才～2 才児対象



2 才～就学前児対象



親子あそびの時間
11 時～11 時 30 分



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。
* 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♪ はあとネット音楽会2012

親子のハーモニー♥トーク&コンサート

愛情

～自閉症のピアニスト 中村徹さんと家族の歩み～

作曲家・ピアニストとして活動を開始した中村徹(てつ)さん。

幼いころ高機能自閉症の診断を受け、NHK 教育 TV「きらっといきる」でもその生き様が紹介される(2009 年 10 月『僕、空気読めないんです』)。

指揮者である父健(けん)さんとの連弾は、ごく身内で披露する程度であったが、口コミで広がり、週刊誌や新聞などでも紹介され、ファンが増えつつある。2012 年 1 月 17 日には、自作による「中村徹の世界」作品展を開催。

●申込み・問合せ

TEL/FAX 0795-48-4511

(NPO 法人はあとネット 前田)

TEL 0795-42-2006 / FAX 0795-42-9039

(加東市社会福祉協議会)

NPO と行政の子育て支援会議
会員団体

NPO 法人はあとネット

日 時 : 平成 24 年 1 月 29 日(日)
14:00～15:45

場 所 : はびねす滝野集会室 加東市下滝野 1283-1

参加費 : 500 円※当日受付(13:30～)にて

定 員 : 60 名

申込締切 : 1 月 23 日(月)まで

一時保育 : 20 名(申込み必要)

開催しました

音を楽しむ♪クリスマス会

環境

12月18日(日)、エクラの大会議室で“クリスマス会”を開催しました!

この日は、音楽療法士の東寛子さんが、サンタクロースからお預かりした楽器の‘音’を披露してくださいました。楽器は、クリスマスツリーの形をした鈴やかスタネットから、とうもろこしのマラカス・クリスマスカラーの鳴子、そしてなんと自然の‘なた豆’まで、さまざまな音が楽しめました。

さらには、ホースや仏壇にある‘おりん’などから思いがけない音が…!

1歳から3歳の子どもたちが多い中、意外なほど集中力が続き、音の世界に引き込まれていました。最後には、間に合ったサンタクロースから、折り紙のプレゼント。家でもクリスマスを楽しんでくれたかな～?

‘ゾォ～!’ ホースからは
汽笛のような音が…!



折り紙の
プレゼント♪



パパやママと
くっついて遊んだよ～



かぜのときの食事

栄養

☆ かぜとは・・・ウイルスなどが、のどに感染しておこる病気

☆ かぜの症状・・・発熱、せき、下痢など

☆ かぜをひいたら・・・保温、安静、十分な睡眠、水分を十分にとる、消化のよい食事、室内の空気に湿り気

熱があるときは、ビタミンC、B₁が必要☆ ポテト・豆腐・卵・かぼちゃ・にんじん など。

▼おすすめレシピ 「かぶの牛乳粥」

☆材料2人分☆

- かぶ・・・・・・・・200g
- 湯・・・・・・・・200cc
- コンソメの素・・・1個
- かぶの葉・・・・50g
- 牛乳・・・・・・・・50cc
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々
- ごはん・・・・・・・・150g

☆作り方☆

- ① かぶは皮をむき、4つのくし形に切る。
- ② かぶの葉はゆでて水にとり、細かく切る。
- ③ 鍋に湯とコンソメを入れ、かぶを入れて煮込み、やわらかくなったらマッシャーでつぶし、牛乳を入れ味を整える。ごはんを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、かぶの葉を飾る。



【編集後記】

新年、おめでとうございます。

大晦日の12月31日と何ら変わりはないはずなのに、1月1日になった途端に気持ちが変わるのには、不思議ですね。

暦には、一年・一か月・一週間・一日、と節目があります。そのちょっとした節目に、自分を振り返り、そして目標を確認する。そんなことの繰り返しでまた深い一年になるのですね。

どんなに年を重ねても、「今の自分が一番好き。」と言える日々をすごしたいものです。

【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」
 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