

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.35

平成 24 年 9 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

9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	27	28 	29
30						



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



平日に参加できない方など
(パパ参加大歓迎)



栄養相談
(身長・体重測定)



ママチャレンジ

11時～11時30分

【ストレッチをしてリフレッシュしよう!】
ルーム参加のママが講師になって
特技などを披露してくれます。

当日子どもの体調などにより、内容
が変更になることがあります。

- *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♪①

NPOと行政の子育て支援会議

環境

大懇談会

テーマ



未来につなげよう 子育て支援ネットワーク

🌞 14時～16時 (受付開始13時30分)

総会

9月8日(土) 13時～13時50分

NPO と行政の子育て支援会議総会終了後、子育て支援団体の関係者や行政担当者など
100名近くが一同に会し、子育て支援のネットワークを広げ深めるための
情報・意見交換の交流会を開催します。NPO、行政の枠組みを超えた
新たな出会いと発見があふれる交流の機会に、
みなさん、ぜひご参加ください!

要申込
参加費無料



兵庫県立のじぎく会館 2階大会議室
神戸市中央区山本通4丁目22-15

開催します♪②

子ども未来ネット in 北播磨

子育て応援 こころぽかぽかフェスタ2012

ゆるキャラも
やって来る!

愛情

🍀 9月30日(日) 11時~14時 小野市うるおい交流館エクラ 🍀
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

🎵ステージ🎵

ファッションショー 西脇高校生活情報科
歌とダンス アソビエイト2D
絵本の読み聞かせ かさい・えほんの森
人形劇 グループ「たけのこ」
ピアノ演奏 下内源貴
お楽しみ抽選会

♥️ハートフルサロン&芝生広場🏠

手作りスイーツクラフト体験 アートバルーン
フォトフレーム作り ミュージックケア
アロマハンドトリートメント 工作体験コーナー
くじびき・ボールすくい 書道体験コーナー
フリーマーケット 展示コーナー
輪投げ・さかなつり 大塚製菓(OS-1プレゼント)

事前
申込み不要

🏠販売コーナー🔍

だれでも参加
できます。

産地直送野菜販売
パン・クッキー・ラスク
手作りパン
ボン菓子
ホットドック・キムチ・チヂミ
うどん・ラーメン
寿司・ジュース・アイスクャンディ
唐揚げ・綿菓子・ポップコーン

入場無料
模擬店では払ってね

脳を育てる食生活

栄養

👶生まれたとき、赤ちゃんの脳は400g 9歳児 1050g 20歳 2000g 🧑

神経細胞と神経細胞を結ぶ配線(シナプス)が増えることによって脳は成長します。
ヒトをコントロールする働きをするソフトウェア(=前頭葉)の基本は10歳頃までにつくられます。
その頃までに脳によい刺激を与えることが大切です。

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。



子どもの脳を育てる生活のポイント

🏠 手作りの食事を食べよう
子どものあらゆる五感を刺激します。

👄 よく噛んで食べよう
唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。

🕒 朝ごはんを食べよう
脳はエネルギーを大量消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

🍂 積極的に外遊びをしよう
自然は感性を豊かにします。体力やガマン強さを育てます。

🌿 睡眠をきちんととろう
睡眠不足は脳の神経細胞同志の結びつきを弱めます。

🎵 子どもとコミュニケーションをとろう
人との関わりが脳を活性化させます。

【編集後記】

秋の旬の代表「豆類」。新物(今年とれたもの)は皮も柔らかく、香りも味もよく、「豆ってこんなおいしさだったのか〜」と豆を見直すほど。忙しい日常だけれど、コトコト煮た「手作り」の豆を子どもたちに食べさせてあげては...? 「よく噛んで」脳によい刺激がいきますよ。私も今年は意識して豆をいただこうと思います。

【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」
北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 田中
〒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