



～あおしま子育て交流ひろば～

令和3年度 ベジフルあおしま通信 No3



本格的な暑い夏がやってきました。

特に、乳幼児期はこまめな水分補給やエアコンを上手に使うなどの熱中症対策が大切です。

日頃から、生活リズムを整えてバランスのよい食事や体調管理にも気をつけましょう。

今年の夏も新型コロナウイルスの感染予防に気をつけながらですが、暑い夏を元気に過ごしてくださいね！

～ ひろばご利用時のお願い ～、

- ※ お子さまが安全に遊べますように、保護者の方は目を離さないでください。
- ※ 水分補給・授乳はOKです(^^♪(食べ物のご遠慮ください)
- ※ 貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ※ 携帯電話等での撮影は、周りに配慮して行ってください。
- ※ 体調の悪い方はご遠慮ください。
- ※ イベントの様子(写真)などを、ホームページ・通信等で紹介させて頂く場合がございますので予めご了承ください。
- ※ みなさんが、お互いに気持ちよく楽しく過ごせますようにご協力お願い致します(^^)

イヤイヤ期を楽しもう ～やってみよう！7つのコツ～
気持ちの表現手段であることを忘れないで

全身の筋肉を動かして全力で表現しているこの動きは、脳の発達と大きく関わり生きる力になります。

“7つのコツ”からご紹介する今回は、

④「だから、一緒にあそびまろう」



- ・走り回ったり ➡ 平衡感覚を育てる
- ・よじのぼったり ➡ 筋肉に力を入れる感覚を育てる
- ・投げたり ➡ 力がぬける感覚を育てる
- ・腕や脚を伸ばしたり ➡ 集中力を育てる
- ・ジャンプしたり ➡ 安定感を育てる

日常的に全身の筋肉を動かして全力であそんでいる子どもは気持ちを表現する時の力のコントロールが上手にできます。

スペシャルサポート教室もこもこ
代表 黒木 康子

宮崎市青島西2丁目1番地 青島地域総合センター2F

青島地区交流センター内遊戯室

開設日：火・水・金曜日

開設時間：9:00～12:00

13:00～15:00

お休み：祝日・年末年始(12/29～1/3)

連絡先：090-4771-7811

詳細案内 ホームページ あおしま子育て交流ひろば で検索♪

運営：NPO法人 食生活応援団ベジフルバスケット

*「あおしま子育て交流ひろば」は、宮崎市の委託事業です。



QRコードはこちら！

ベジフルバスケット

特定非営利活動法人 食生活応援団



～ 親子講座・イベントのお知らせ ～

	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
 ※ひろば利用の際には、マスク着用、検温と手指消毒のご協力をお願い致します。 ※各講座は諸事情により、変更になることがありますので、事前にご確認ください。 ※夏休み期間中は和室での開催になります。	2日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	3日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30) 『夏もわくわく元気よく!』 学校図書館司書教諭 中竹絵美	4日 自由あそびの日	5日 ベジフル栄養相談日	6日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 島川香理
	9日（振替休日） お休みです	10日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう!～ 木育サポーター 堤良子先生	11日 自由あそびの日	12日 モクモクひろば (9:30～11:30)	13日 自由あそびの日
	16日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	17日 自由あそびの日	18日 自由あそびの日	19日 ベジフル栄養相談日	20日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 木本江美
	23日 ベジフル栄養相談日	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺 由紀子	25日 自由あそびの日	26日 親子で楽しむ足育講座 (10:30～11:30)	27日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 木本江美
	30日 食育講座 (10:30～)	31日 自由あそびの日	熱中症予防・対策にこまめな水分補給を心掛けましょう！		
			1日 自由あそびの日	2日 ベジフル栄養相談日	3日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	6日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	7日 自由あそびの日	8日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30) 『家族ニコニコうれしいな』 学校図書館司書教諭 中竹絵美	9日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00)	10日 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45) みやざき足育センター 代表 成田あす香先生
	13日 モクモクひろば (9:30～11:30)	14日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう!～ 木育サポーター 堤良子先生	15日 momocomo 親子ふれあい教室 (11:00～11:30) 発育セラピスト 黒木康子先生	16日 食育講座 (10:30～)	17日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 木本江美
	20日（敬老の日） お休みです	21日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺 由紀子	22日 製作あそび (11:00～11:30) ～フー吹くおもちゃを作ろう!～ 保育士 木下奈穂美	23日（秋分の日） お休みです	24日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	27日 ベジフル栄養相談日	28日 自由あそびの日	29日 ベジフル食育講座 (11:00～11:30) ～賢く選んで楽しく食べよう!～ 管理栄養士 矢野智香子	30日 ベジフル栄養相談日	