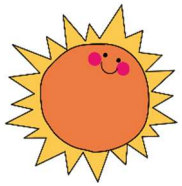
～あおしま子育て交流ひろば～

令和４年度　ベジフルあおしま通信 No3



まぶしい太陽の陽射しや賑やかな蝉の声に夏本番を感じますね！！こまめな水分補給や汗拭き、衣服の調節をして、エアコンを上手に使うなどしながら熱中症対策に気を付けましょう！

暑い夏を元気に過ごせるように、生活リズムを整えてバランスの良い食事や休息をしっかりとれるといいですね(*^_^*)

～ ひろばご利用時のおねがい ～

※　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(^^♪(食べ物はご遠慮ください)
※　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(^^)

地震、風水害等災害時に私たちはどのようなことに気を付けておくといいのでしょうか？
防災コンサルタント　Mamoruwa　代表　黒木淳子氏　にコラムを寄せていただきました（その２）

【普段のカバンを防災カバンに！！】

いざ！というときは突然やってきます。そんな時のために普段持ち歩くカバンに“ちょいたし”して災害を乗り切りましょう。こんなものを入れておくといいよ！！

（例）

・大き目のハンカチーフ（防寒や敷物、エコバッグ代わりにも使えます）
・モバイルバッテリー（充電がなくなったら大変！情報収集や安否連絡に使えます）
・子どもが食べ慣れたお菓子やアメ（少し口に入れるものがあるとホッとします）
・母子手帳・保険証・おくすり手帳（何かあったときにすぐに対応できます）

こういったものをジッパー付きの袋やポーチにまとめておくと便利です。

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ｺｰﾄﾞ 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 ～

令和４年度	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
	1 日 ベジフル栄養相談日	2 日　*モクモクひろば* *～木のおもちゃで遊ぼう！～* *（9:30～11:30）* *木育サポーター　堤良子先生*	3 日 *自由あそびの日*	4 日 モクモクひろば （10:00～11:30）	5 日　*ベジフル栄養相談日* *（9:00～11:30）* *管理栄養士　木本江美*
	8 日 ベジフル栄養相談日	9 日 *自由あそびの日*	10 日 *自由あそびの日*	11 日（山の日） お休みです	12 日 *自由あそびの日*
※夏休み期間中は和室での開催になります。定員を６組とさせていただきますのでご了承ください。	15 日 ０歳から楽しむ絵本講座 （11:00～11:30）	16 日 *自由あそびの日*	17 日　*０歳から楽しむ絵本講座* *～だいすき！家族～* *（11:00～11:30）* *学校図書館司書　中竹絵美*	18 日 食育講座（試食付） （10:30～11:00）	19 日　*親子で楽しむ足育講座* *（10:45～11:30）* *みやざき足育センター* *代表　成田あす香先生*
	22 日 わくわく♪音楽あそび （11:00～11:30）	23 日 *自由あそびの日*	24 日 *自由あそびの日*	25 日 ベジフル栄養相談日	26 日 *ベジフル子育て相談日* *（9:30～11:30）* *助産師　戸高由美子*
	29 日 ベジフル栄養相談日	30 日 *わくわく♪音楽あそび* *（11：00～11：30）* *保育士　渡辺由紀子*	31 日 *自由あそびの日*	9 月 1 日 ベジフル栄養相談日	2 日 *ベジフル栄養相談日* *（9:00～11:30）* *管理栄養士　木本江美*
	5 日 ０歳から楽しむ絵本講座 （11:00～11:30）	6 日　*０歳から楽しむ絵本講座* *～まぁるいね！～* *（11:00～11:30）* *学校図書館司書　中竹絵美*	7 日 *自由あそびの日*	8 日 親子で楽しむ足育講座 （10:00～11:00）	9 日 *ベジフル子育て相談日* *（9:30～11:30）* *助産師　戸高由美子*
※ひろばご利用の際には、マスク着用、検温と手指消毒のご協力をお願い致します。	12 日 モクモクひろば （10:00～11:30）	13 日　*モクモクひろば* *～木のおもちゃで遊ぼう！～* *（9:30～11:30）* *木育サポーター　堤良子先生*	14 日　*mocomoco* *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*	15 日 食育講座（試食付） （10:30～11:00）	16 日 *ベジフル子育て相談日* *（9:30～11:30）* *助産師　戸高由美子*
※各講座は予約不要ですが、諸事情により内容の変更や利用人数の制限を行うことがありますので、事前にご確認ください。	19 日（敬老の日） お休みです	20 日 *わくわく♪音楽あそび* *（11：00～11：30）* *保育士　渡辺由紀子*	21 日　*ベジフル食育講座* *（持ち帰り試食付）* *※参加費 200 円が必要です* *（11:00～11:30）* *管理栄養士　木本江美*	22 日 わくわく♪音楽あそび （11:00～11:30）	23 日（秋分の日） お休みです
	26 日 ベジフル栄養相談日	27 日 *親子でイングリッシュ* *（11：00～11：30）* *講師　ケニヨン・ジュディ先生*	28 日　*製作あそび* *～フーフー吹くおもちゃ～* *（10:45～11:30）* *保育士　木下奈穂美*	29 日 ベジフル栄養相談日	30 日 *ベジフル子育て相談日* *（9:30～11:30）* *助産師　戸高由美子*