

～あおしま子育て交流ひろば～

令和8年度 ベジフルあおしま通信 No3



まぶしい太陽が照りつける夏がやってきましたね。暑い日が続きます。こまめな水分補給や衣服の調節をして、エアコンを上手に使いながら熱中症対策を行いましょう！
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(^^)

「寝る子は育つ」と言われるように、子どもの睡眠の大切さはよく知られていますが、子どもの良好な睡眠をどのように確保すればよいのでしょうか？

未就学児の睡眠指針 子どものより良い睡眠のためのポイント

◎安全な睡眠環境

新生児期～乳児期は身体のいろいろな機能が未熟で発達していく過程です。安全な睡眠環境を確保しましょう。

◎保護者の睡眠習慣

保護者の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣に影響します。特に子どもと同じ部屋で寝ている場合は注意しましょう。

◎光と情報通信機器使用

光は睡眠と覚醒のリズムに影響を及ぼします。寝床につく前は、明るい光を浴びないように注意しましょう。

◎午睡（昼寝）と夜間の睡眠

午睡は年齢とともにその必要度が低下します。必要以上に長い午睡は、夜の睡眠を妨げるので注意が必要です。

子ども家庭庁ホームページ 健やか親子 21 参考資料「未就学児の睡眠指針」より抜粋



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戲室

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（開設日時のみ）

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 ～



令和8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）
 ※ひろばをご利用の際は、感染症対策にご協力お願い致します。 ※夏休み期間中（22日まで）は和室での開催となります。	3日 ベジフル栄養相談日	4日 自由あそびの日	5日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (9:30～11:30)	6日 ベジフル子育て相談日 & 子育てパパママのファミリープラン講座	7日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 中瀬愛
	10日 足育相談日 (10:30～11:30)	11日 山の日 お休みです	12日 自由あそびの日	13日 ベジフル栄養相談日	14日 自由あそびの日
	17日 食育講座（味覚の実験） (11:00～11:30)	18日 0歳から楽しむ絵本講座 ～家族、だいすき！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	19日 自由あそびの日	20日 講演「イキル防災」 (10:30～11:30)	21日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 米田智美
	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	25日 自由あそびの日	26日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	27日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	28日 包括的性教育講話 (10:30～11:30) 宮崎県助産師会 宮崎か母ちゃっ子くらぶ 助産師 米田智美氏
	31日 ベジフル栄養相談日	1日 自由あそびの日	2日 自由あそびの日	3日 ベジフル栄養相談日	4日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 中瀬愛
 ※各講座・イベントは予約不要ですが、諸事情により変更や利用制限を行うことがあります。ご了承ください。	7日 ベジフル栄養相談日	8日 0歳から楽しむ絵本講座 ～まあるい まあるい～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	9日 mocomoco 親子ふれあい教室 (10:45～ 発達あそびコンサルタント 黒木康子先生	10日 ベジフル子育て相談日 (9:30～11:30)	11日 ベジフル子育て相談日 子育てパパママのファミリープラン講座 (9:00～12:00) 助産師 池間美咲
	14日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	15日 歯科衛生士さんに みてもらおう！ (10:45～11:30) 矯正・小児ひまわり歯科	16日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	17日 食育講座（試食付） (11:00～11:30)	18日 みて！きいて！さわって！ 感じて遊ぼう！！ (9:30～11:30)
	21日 敬老の日 お休みです	22日 国民の休日 お休みです	23日 秋分の日 お休みです	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	25日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 米田智美
	28日 ベジフル栄養相談日	29日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (9:30～11:30)	30日 ベジフル食育講座 (試食付※参加費200円) (11:00～11:30) 管理栄養士 中瀬愛		

