



子育て中の人たち集まれ！！

# 子育て支援センター情報

【のんびり広場今月のプログラム】【すくすく広場今月のプログラム】【ぴよぴよ広場今月のプログラム】

日にち	活動予定
12/13	ケーキを作ってクリスマスを楽しもう！サンタもくるよ (9:30開始 エプロン・三角巾用意)
12/16	餅つきに参加しよう！ (9:00開始 エプロン・三角巾用意)
12/20	波野名物「挑戦！年越しそば作り」 (9:30開始 波野保健福祉センター エプロン・三角巾用意)
12/27	室内遊具で遊ぼう！
1/10	お正月遊びを楽しもう！ 「羽子板、こま、たこ等」
1/17	子育てお楽しみ会 (衣服・おもちゃ等の交換会をします。不要になった物があつたらご持参ください。)

活動時間 9:00～11:00

場所 波野東部保育園

Tel 24-2800

準備物 帽子・水筒持参

月～金曜日の9:00～11:00、園を開放しています。気軽にお立ち寄り下さい。

12月20日に年越しそば作りを行いますので、参加される方は12月13日までにご連絡ください。そばアレルギーがある方はお知らせください。

日にち	活動予定
12/13	わいわい子育て相談会(Be Happy)
12/20	ママビクス (10:00集合、一の宮保健センター)
12/26	12月の誕生会、計測日
1/9	絵本講座 (絵本の貸出もしています)
1/16	わらべうた (お手玉やまりつきをして楽しみましょう！)

活動時間 10:00～

場所 一の宮子育て支援センターすくすくハウス  
(りんどう保育園内) Tel 22-4539

準備物 水筒・帽子持参

(お昼からも園庭で遊びたい方やおしゃべりを楽しみたい方は、各自でお弁当を持参してお過ごし下さい。)

月～土曜日は、園庭・室内を、日曜日は園庭を開放しています。気軽遊びに来て下さい。

わいわい子育て相談会(Be Happy)とは・・・乳児健診医である江崎真澄先生をはじめとする先生方による相談会です。小物を作りながらの和やかな雰囲気の中で行われますので気軽にご相談下さい。手作りのおやつも好評です。

日にち	活動予定
12/13	英語で遊ぼう！、体験試食会 講師：マイケル先生
12/20	12月の誕生会、体験試食会 サンタさんがやってくる
12/27	みんなでワイワイほっとタイム 楽しくおしゃべりしましょう！
1/10	計測日、 伝承遊び「玉すだれ、手品他」 講師：日田佳千代氏、後藤美紀子氏
1/17	英語で遊ぼう！、体験試食会 講師：マイケル先生

活動時間 10:00～

場所 阿蘇市子育て支援センター  
(阿蘇北中学校近く)

Tel 32-3843

準備物 水筒(お茶)持参

月～金(祝祭日除く)の10:00～16:00、センターを開放しています。気軽遊びに来て下さい。絵本や紙芝居の貸出も行っています。育児相談を受け付けています。電話での相談でもかまいません。(秘密厳守)



## 食に関する理解を高めよう！

波野支部では、去る9月21日、29日に、波野中学校3年生を対象にヘルスサポーター養成講座を行いました。学校にご協力いただき、平成14年度から毎年行っていますが、今年は総合的な学習の時間の中で、「朝食」、「生活習慣病」、「効果的な栄養のとり方」、「危ない食事」をテーマに生徒の皆さんの自主学習を主体に行い、班毎に調べたものを発表してもらい、それに対して推進員がコメントしました。生徒の皆さんは朝食の大切さ、悪い食生活が病気を引き起こすことなど大変よく調べていました。



ヘルスサポーター養成講座のようす

2日目の調理実習は朝食作りを行いました。朝食に欠かせない「お味噌汁」は、各班で味噌汁の具を決めるところから取り組んでもらいました。各班違う献立で朝食を作りましたが、どれもおいしく出来上がり、赤・緑・黄色・白のランチマットで栄養のバランスも確認できました。最後に行った推進員による「みんな持つ魔法の手」と題した手ばかり栄養法の食育劇は大変好評でした。学習の後には、「自分の手で1日に食べる食事の量がわかるので、朝食を必ず摂り、バランスの良い食事に心がけたい。」習った料理を家でも作ってみたい。」など沢山の感想をいただき、食に関して理解してもらったことに推進員一同喜びました。これからも健康に注意して勉強にスポーツに頑張ってもらいたいと思います。

## お元気ですか

～食生活改善推進員協議会～