

子育て支援センター

つうしん

7/22 昔ばなしのおはなし会

後藤松子さん(三田井東)による昔ばなしのおはなし会を行いました。松子さんのおはなし会は、読み聞かせとちがった語り聞かせで、絵本を持たないことから、話を聞きながら登場人物や場面などを想像したり考えたりすることの大切さや良さがあることを伝えていました。



7/1 リフレッシュ アロマスプレー作り

エッセンシャルオイルスタイリストの甲斐藍さん(日之影町在住)を講師に、リフレッシュスプレーを作りました。エッセンシャルオイル(精油)とは、植物や樹脂などから抽出した天然素材で、リラックス効果や脳の活性化、虫よけや消臭などさまざまな効果があります。おかあさんたちは、効果を聞きながらオイルを選び、自分好みのスプレーを作りました。



●開館日 月曜日～金曜日
●利用料 無料
10時～15時30分
0982(72)4511
※感染症等の影響により閉館になる場合があります。

たかちほの宝

令和4年12月・令和5年1月生まれ

※1歳6か月健診で保護者の許可を得て、撮影・掲載しています。



せいな 聖椰ちゃん
鈴木



だいき 大毅くん
甲斐



えま 咲菜ちゃん
佐藤



ふゆ 冬ちゃん
川口



りこ 莉心ちゃん
尾崎



ちさき 千桜ちゃん
佐藤

9月生まれ

■あなたの年代を教えてください(✓をつけてください)

- 10代 20代 30代 40代
- 50代 60代 70代 80代以上

■広報紙を読んだ感想やご要望を教えてください

■町へのご意見や質問、要望など何でも書いてください

ご協力ありがとうございました。内容を広報紙で紹介させていただく場合があります(その場合はペンネームを表記します)。個人情報は質問などの回答以外には利用しません。

図書館から本のお知らせ



姿勢をゆるめる
片山 洋次郎 著
心地よいかどうか。それが、本当の「良い姿勢」を教えてくれる。姿勢の思い込みを手放し、身体が持つ回復力を引き出すためのヒント。姿勢をほぐすメソッド、寝相別・体癖一覧も紹介!

スマホ育児が子どもを壊す

石井 光太 著
スマホ登場以来16年、教室にいるのはもはや私たちが知る「子ども」ではなくなっている。デジタルネイティブの育ち方を徹底レポート!保育園から高校まで、200人以上の「先生」が証言。衝撃の現場報告!



これでよゆうの晩ごはん かんたん下ごしらえのススメ
暮しの手帖編集部(編集)
忙しい毎日の中で、料理が負担になっていませんか?そんなとき役立つ「かんたん下ごしらえ」で作る料理をご提案。夕方の仕上げはシンプルな調理でパパッとおいしく出来上がります。

8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日!

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。
※腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。



野菜を食べよう!

350g = 緑黄色野菜 120g + その他の淡色野菜 230g



野菜摂取目標量の350gのうち、120gは緑黄色野菜から、残り230gは淡色野菜からとすることで、野菜に含まれるさまざまな栄養素をまんべんなく補えます。

令和4年度宮崎県民健康・栄養調査によると、どの年代も1日に必要とされる目標量に達していません。

問合せ：保健センターげんき荘 ☎73-1717