

# ちびっこひろば6月号



新緑が眩しい頃となりました。爽やかな季節なのに新型コロナウイルスの影響で遠出できないですね。今年のゴールデンウィークはどのように過ごされましたか？

私は、子どもと一緒に犬を連れ道端や山を観察しながらゆっくり近所を歩いてみました。山桜が終わりを告げるように花びらを散らし、山藤が大きな木に巻き付いて無数の花を咲かせていました。うっとりしていると、「あっ！毛虫！幼虫！アリ！」と言う子ども。足元をもこもこと毛虫が道路を渡り、テントウムシの幼虫たちが草の葉をむしゃむしゃと食べ、道路のちょっとした割れ目に蟻の巣があって、アリがせっせと虫を運んでいました。すると草むらに向かってダイブする子ども。何かな？と見てみるとカナヘビを2匹捕まえ得意気に見せてくれました。子どもの目線に目を向けながら歩くのは久しぶりでしたが、楽しいですね。自粛期間が長かったので、天気の良い日には散歩に出かけ、お子さんといろいろな発見をしていたことと思います。改めて自然の豊かさを感じたのではないのでしょうか。また、こうやって毎日変わらず元気に過ごせることに感謝ですね。さて、いよいよ支援センターも再開します。三密にならないようにご協力いただきながら始めたいと思います。よろしくお願いします。

## <お知らせ>

新型コロナウイルスの感染拡大予防にご理解とご協力いただきありがとうございます。

さて、子育て支援センターは、6月1日(月)から再開します。再開しても引き続き6月のあそびの教室、すくすく学級、乳幼児学級、親子講座などすべての活動は中止となります。また、支援センター入室時には、マスク着用、手指の消毒、検温のご協力をお願い致します。



## <支援センターの利用について>

子育て支援センターでは、利用される皆さんの安全確保のため、利用制限を行います。三密を避けるため一度の利用を5組程度とさせていただきます。利用される前にお電話でご確認ください。お母さんやお子さんの都合に合わせてくれずご面倒をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。  
TEL:(0574)75-2336

## 支援センター職員が選ぶ 今だから触れ合おう「たいそう」シリーズ

6月は、雨の日が多くなり室内で過ごすことも多くなると思います。そこで、お子さんと触れ合える絵本を3冊紹介します。



・「あかちゃんたいそう」作:鈴木まもる  
ねこさんとほっぺとほっぺ、すりすりすり、心地よいリズムの言葉とともに、体を動かして遊べる、親子で楽しむスキンシップ絵本です。



・「パンダなりきりたいそう」作:いりやまさとし  
・「パンダともだちたいそう」 //  
親子で取り組みたくなるような、ユーモアたっぷりの体操がいっぱい！  
読むと心もからだも元気になれるシリーズです。



## <新型コロナウイルス感染症対策>

～ひとりひとりができること～

1. しっかり手洗いをしましょう。
2. マスクの着用、咳エチケットを守りましょう。
3. 人ごみの多い場所は避けましょう。(密閉空間、密集場所、密接場面は避ける)
4. 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。



## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる！**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**肥満防止になる！**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**活力が出る！**  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

