



にこにこ通信



就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。
ふれあいの場、出会いの場、学びの場として、たくさんの方に利用していただきたい
と思っています。ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来て下さいね。



自由利用について

月～金曜・土（月2回） 午前9時～午後3時

★自由に遊び来て下さいね。

～新年度に向けて～ 生活リズムを整えよう！

元気な心と体の土台づくりには、家庭での規則正しい生活リズムが欠かせません。
まずは早起きして朝日を浴びて、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

- 質のよい眠りで…
1. 脳の休息
 2. 体の機能の回復
 3. 情報処理能力の回復

早寝



夜は明るい光を
浴びないように！

早起き



体内時計を
リセット！

朝ごはん

1日の活動の
エネルギー補充！



- 朝ごはんのパワー!!
1. 体温を上げる
 2. 脳が活発に働く
 3. 快便効果
 4. 肥満予防

あいさつ



家族や友達に
しっかりあいさつ！



昼間は
元気に遊ぼう！

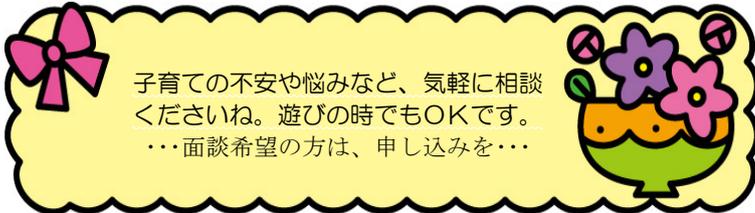
生活リズムを つくろ！！



★天候等により、活動場所・内容が変更になる場合があります。変更内容については、ホームページで、確認することができます。<http://takacho.tokyo.r-cms.jp/kosodate/>

日	月	火	水	木	金	土
				1 ★旧中町幼稚園 で遊ぼう 旧中町幼稚園	2 ★親子あそび 旧中町幼稚園	3 自由開放 子育てふれあいセンター
4	5 ・食育C 子育てふれあいセンター ・おやこ活動 (H29) 旧中町幼稚園	6 ・おやこ活動 (H27) 旧中町幼稚園	7 ・おやこ活動 (H28) 旧中町幼稚園	8 ・にこにこ教室 (H23~26) アスパル	9 ★親子あそび 門村公民館	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 ★冬のついで準備会 子育てふれあいセンター ・ぼかぼかC 子育てふれあいセンター	14 ・おやこ活動 (H28) 中児童館	15 ・にこにこ教室 (H23~26) 加美プラザ	16 ★育児体験 加美中学校	17
18	19 ・おやこ活動 (H29) 子育てふれあいセンター	20 ・おやこ活動 (H27) 中児童館	21 ★育児体験 加美中学校	22 ・おやこ活動 (H26) 中児童館	23 ★婦人会との交流 アスパル	24
25	26 ★赤ちゃん広場 子育てふれあいセンター ★冬のついで準備会 子育てふれあいセンター	27 ★学習会 古民家ギャラリー kotonoha (加美区三谷)	28			

★「年度別おやこサークル活動」「自主サークル活動」「にこにこ教室」の内容については、在宅家庭配布の『ぼかぼかたより』をご覧ください。



子育ての不安や悩みなど、気軽に相談
ください。遊びの時でもOKです。
・・・面談希望の方は、申し込みを・・・

家庭相談員にも相談できます
子どもの成長や発達に関すること、家庭をはじめ子どもを
取りまく生活環境に対する悩みなど、子どもに関するあら
ゆる相談があれば、お気軽にご連絡ください。ね。
こども未来課 教育委員会 電話 32-2385



親子あそび ～運動あそび～



体いっぱい動かして親子でいっぱい遊びました♪♪親子ゲーム、マットや平均台、ハートオセロなど・・・♪♪

活動のおしらせ

保育園・幼稚園がお休みの時は、いつでも遊びに来てね。

☆旧中町幼稚園で遊ぼう・・・自由に遊びに来てね！

とき：2月1日(木) 10:00～11:30

ところ：旧中町幼稚園

遊戯室や園庭で自由に遊べる日です。それぞれの親子のペースでゆったりと楽しい時間を過ごしましょう。

☆親子あそび・・・誰でも参加できます。申込不要

とき：2月2日(金) 10:00～11:30

ところ：旧中町幼稚園

内容：「紙あそび」

＊紙を使ったいろいろな遊びを体験しましょう。

紙吹雪で雪も降らせるよ。

持ち物：お茶

とき：2月9日(金) 10:00～11:30

ところ：門村公民館(加美区門村)

内容：「地域の方とふれあい遊び」

＊地域の方と一緒に季節のあそびや、簡単なおやつ作りをして楽しみましょう。

持ち物：お茶

☆加美中学校授業協力

「育児体験学習」・・・申込必要

とき：2月16日(金)・21日(水)

10:15 集合 10:45～11:35

ところ：加美中学校

持ち物：お茶、母子手帳、エコ写真(可能な方)

＊ご協力よろしくお願いします。

☆婦人会との交流・・・申込必要

＊定員・・・先着 20 組

とき：2月23日(金) 10:00～12:30

ところ：アスパル

内容：「はーとふる交流会」

＊婦人会のみなさんといっぱい遊んだり、お話ししたりして、交流しましょう。

その後は、昼食をみんなでいただきます。

持ち物：お茶

参加費：無料

☆学習会・・・申込必要

とき：2月27日(火) 10:00～11:30

ところ：古民家ギャラリー&雑貨 kotonoha (加美区三谷)

内容：「おはなしの世界」

講師：小椋 聡氏 小椋 朋子氏

音楽とともに「おはなし」を楽しむ体験を親子で味わいましょう。

～内容～

- ・人形劇「おぼけのてんぷら」 おはなしサークル
- ・ジブリの音楽にのせて(さんぽ・トトロ など)
- ・大型紙芝居「はらぺこあおむし」
- ・みんなであうたおう「カントリーロード」

＊駐車は、三谷ふるさと会館をお願いします。

赤ちゃん広場

とき：2月26日(月) 10:30～11:00

ところ：子育てふれあいセンター

内容：・身体測定

申込不要

・スキンシップあそび

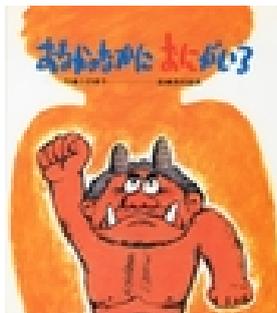
・おはなししましょう

その後センターで自由遊び

＊誰でも参加できます。気軽にお越しくださいね。



節分・おにの絵本



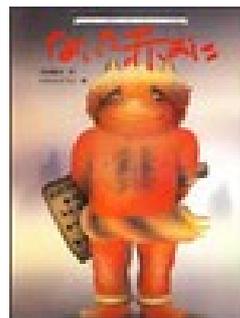
「おなかのなかにおにがいる」

作：小沢孝子

絵：西村 達馬

出版社：ひさかたチャイルド

一風変わった節分の絵本。何でもみんなのおなかの中にはオニがいるらしい。そのオニは、おなかの持主と同じ性格なんですって！節分の日、豆をまいておなかの良くないオニを追い出しますが、何だかちょっと、日常の会話に使いそうなお話ですね。「泣き虫オニ」とか「怒りんぼオニ」とか・・・。



「ないた赤おに」

作：浜田 廣介

絵：いもと ようこ

出版社：金の星社

人間と仲良くしたい赤おにのために、自ら悪役を買ってでる青おに。青おにのおかげでたくさんの友だちを得た赤おにでしたが、青おにがどうなったのか気になって訪ねてみると・・・友情の美しさと孤独の哀しみを描いた童話の傑作。

豊かな人間関係の中で子育てを

子どもたちに限らず人間というものは、人間関係の中で共感という最も大切な人間的な感情を体験します。

一方、ストレスも人間関係において生じます。人間の精神にとって最も深い感動も、精神保健上最悪のストレスも、どちらも人間関係の中で体験することとなります。

どのような人間関係を築きながら生きているかで、その人の心のありよう、もっと言えば人生のありようが左右されるともいえます。

子どもにとって最も重要な人間関係は友だちとの関係です。子どもにとって最も感動的な状況とは、おそらく仲間や周囲の人と共感できて、調和が保たれている中で、自分を上手く主張（自己実現）できるときでしょう。

子どもが、友だちとの遊びの中で、このようにいきいきと調和しながら活動できるようになるには、同時にもっと他の人たちとさまざまな人間関係を体験しておかなければなりません。

ところが、最近の子どもたちは、人間関係の質より人間関係の量が不足しているように思います。

親や同世代の友だちぐらいに人間関係の幅が限られ、しかもそのお付き合いの時間が短いので、絶対的な経験不足に陥っています。

実際には、周りにいろいろな人がいます。ご近所のおじさん、おばさん、親戚のおじさん、おばさん、いとこなどお付き合いできる人はたくさんいます。

昔は、特別意識しなくても、そのような人と自然に深いお付き合いをしていました。しかし現代は、地域での付き合いや親戚との付き合いが少なくなっており、子どもたちはそんな人たちと付き合う機会がほとんどありません。

そこで、お父さんやお母さんが意識的に、広くいろいろな人と交わることがきわめて重要なことなのです。

心の栄養は、人間関係をとおしてとることができるのですから、栄養のバランスを良くするためには、いろいろな人と人間関係を持つことが大事になります。気にいった人との狭い人間関係だけでは、心の栄養に偏りができてしまいます。

広く人間関係を持ち、それを背景に家族の人間関係も築いていくことが大切です。

近所の人、友人、親戚などとのコミュニケーションが日々豊かであればあるほど、家族のコミュニケーションも豊かになります。他の人との人間関係で得られるコミュニケーションが、家族の人間関係をうまく維持するエネルギーになっているようです。

参考図書「佐々木正美先生といっしょ お母さんの安心子育て」

著：佐々木正美（ぱるす出版）

子育てふれあいセンターでは、地域の公民館へ出かけて行き、その地域の方とふれあう取り組みをしています。たくさんの方々とのふれあいをとおして、より豊かな子育てにつながればと思っています。

2月9日(金)には、加美区門村公民館で地域の方と交流をします。

ぜひ、ふれあいを楽しみに、お越しください。

