

串間市地域子育て支援センター「さくらサロン」だより

さくらつうじん

2月号
第309号

南さくらこども園HP

Instagram



バックナンバーが
HPでも見られます!



@kushima.
sakurasaron

編集：さくら通信編集部

発行：串間市地域子育て支援
センター(さくらサロン)

責任者：南さくら幼保連携型認定
こども園園長 崎村 尚子

E-mail: saron@love.made.ne.jp

TEL: 090-5422-3137

出張遊び場 in 道の駅くしま

2/12
(木)

みんな集まれ!!

道の駅くしま交流館 10:30~11:45



サロンの恒例行事「お話し会」と「おもちゃで遊ぼう」が初めて道の駅くしまへ出張します! 中心地なのでお出かけで立ち寄るのも良いですね。初めての方も大歓迎です♡

木のおもちゃを
たくさん持って
いきます!



こんな内容です

【お話し会】10:30~

- ・手遊び ・お返事はいい
- ・季節の歌「鬼のパンツ」
- ・絵本読み聞かせ
- ・エプロンシアター「ひじさんの編み物」
- ・ふれあい遊び など

【おもちゃで遊ぼう】

11:00~11:45

※内容は変更になる場合がございます。



赤ちゃんも
楽しめますよ



串間おもちゃライブラリー

さくらサロンには子どもが夢中になるおもちゃがたくさん!



「串間おもちゃライブラリー」は全国 347 館、宮崎で 3 館ある「おもちゃ図書館」のひとつです。さくらサロンに常設している他、月1回の「おもちゃで遊ぼう」では、おもちゃライブラリーで管理しているおもちゃが中央公民館に出張します! ぜひ遊びに来てくださいね!

新しいおもちゃが
届きました!



次回の「おもちゃで遊ぼう」は
場所: 中央公民館

2/17
(火)
10:30~11:30

認定特定非営利活動法人
おもちゃの図書館全国連絡会



2月の行事予定

感染症対策のご協力を
お願いいたします



感染症が流行する季節です。サロンは乳児、妊婦の方も利用されますので、マスク着用と入口での消毒・検温のご協力をお願いいたします。



毎週
水曜日 英語で遊ぼう

今月の
製作 手形アート
「鬼ちゃん」

ご希望の方は
お声がけください!

2/2(月)~2/7(土)
鬼さんと遊ぼう

豆まきあそびを楽しみましょう!
かわいい鬼さんが待っています。
いつでもどうぞ!

2/6
(金) 脳を鍛える
じゃれつき遊び

前頭葉を刺激する
遊び。お家でも気
軽にできます。体験
してみませんか?

2/13
(金) なないろヨガ

要予約 6名

- ★講師...鈴木奈々さん
- ★費用...無料
- ★準備...動きやすい服装、
タオル、飲み物

ヨガで固くなりがちな
身体をゆるめましょう

ママ
応援

2/16
(月) パパママの
enjoy体操

2/20
(金) 遊びに行こう
運動公園

遊具や草すきで
あそぼう!

現地集合。帽子・飲み物を準備ください。

2/24
(火) 足形アート
「ひな人形」

写真は、お子様の
写真にもできます。

要予約 20日(金)までにお申し込み
ください。別日対応可。

月	火	水	木	金	土
開館時間【月~金】9:00~17:00【土】9:00~13:00【日・祝】休館 ※平日の12:00~13:00は昼食可能。					
2 サロン開放 鬼さんと遊ぼう	3 知育遊びを しよう 10:30~11:00	4 英語で遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	5 サロン開放	6 脳をきたえる じゃれつき遊び 10:30~11:00	7 サロン開放 ※12:50まで
9 ママカフェ 10:30~11:30	10 サロン開放	11 建国記念日 休館	12 出張遊び場 道の駅くしま 交流館 10:30~11:45	13 なないろヨガ 【要予約 6名】 鈴木奈々先生 10:30~11:30	14 サロン開放 ※12:50まで
16 パパ・ママの enjoy体操 梶井愛子先生 10:30~11:30	17 おもちゃで 遊ぼう 中央公民館 10:30~11:30	18 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	19 赤ちゃん タイム ●準備物:バスタオル 10:30~11:00	20 遊びに行こう 運動公園 10:30~11:00	21 サロン開放 ※12:50まで
23 天皇誕生日 休館	24 足形アート 「ひな人形」 【要予約】 10:30~11:00	25 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	26 アロマロールオン 作り 【要予約 10名】 10:00~12:00	27 サロン開放	28 サロン開放 ※12:50まで
3/2 サロン開放	3 メモリアル カード作り 10:30~11:45	4 英語で 遊ぼう メロディ先生 10:40~11:20	5 遊びに行こう 旧吉松家住宅 10:30~11:00	6 ママカフェ 10:30~11:30	7 サロン開放 ※12:50まで

2/26
(木) 第2弾! 心と体のバランスを整えてくれる
アロマロールオン作り

要予約 10名

~自分の体質を知ろう~
ヒポクラテスの体質診断

★講師...倉爪 麻衣さん / 看護
師(訪問看護師経験あり) /
JADPリンパケアセラピスト /
NARDアロマアドバイザー /
ベビー&キッズアロマ認定講師

★料金...1,000 円
★定員...10名(託児は5名)



お子様は職員が遊んでいます
ので、お気軽にどうぞ!

行事以外の時間はサロンで自由に遊べます。
身長・体重の計測、一時預かりもご相談ください。

- ・ 場所の表記がない場合は、さくらサロン内での活動となります。
- ・ 外での活動で雨天の場合は、サロンでの自由遊びになります。



すくすくColumn



庭に生った『高岡文旦』というみかんがちょうど食べごろになりました。水分が少ないので皮が剥きやすく甘さも控えめなのでこの実を好んで食べています。他にも金冠やだいたい・甘夏みかんなど様々な実が美味しそうに色づき、まさに我が家のみかん畑は《今が旬》の状況です。

柑橘類を摂取することで身体にうれしい効果を簡単に紹介します。

1. 体を守る免疫細胞の働きを助け、ウイルスなどの外敵に対抗しやすい状態を整えます。また、体内の細胞がダメージを受けないよう保護する力も持っています。
2. 柑橘類に含まれるビタミンCは、コラーゲン生成に関わり、肌の弾力を保つサポートをします。また、紫外線によるシミの原因であるメラニンの生成を抑える働きもあります。
3. 柑橘類に多いクエン酸は、体内でエネルギーを生み出す「代謝」の流れをスムーズにします。運動後やデスクワークで疲れを感じたときに柑橘類を摂ると、体が軽く感じられることがあります。また、酸味のある香りは気分転換にもなり、心のリフレッシュとしても役立ちます。
4. みかんに含まれる「ヘスペリジン」という成分は、血流を良くし、毛細血管を丈夫

にする働きがあることで知られています。さらに、カリウムが塩分の排出を促すため、高血圧対策にも役立ちます。

5. 柑橘類に含まれる食物繊維は、腸の動きを助け、便をスムーズに排出する手助けをします。また、善玉菌を増やして腸内環境そのものを健康に保つ働きもあります。腸が整うと肌の調子や気分も安定しやすくなるため、全身の調子に良い循環を生み出します。



もう一つ我が家の庭には水仙と山茶花の花が咲き誇っています。水仙の甘い香りが庭中に漂います。冬の澄んだ空気の中で香る花々の香りは、より鮮明に感じられます。この刺激が嗅覚を通じて脳を活性化し気分転換や集中力が高まるといわれています。

花屋の店頭には、パンジーやノースポールの花が春を待ちかねたように彩りよく並んでいます。春の足音がそこまで聞こえてくるようです。

子ども達と一緒に、春を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

崎村 尚子

串間市地域子育て支援センター

さくらサロンってどんなところ?

子育て支援センターは、主に乳幼児とその保護者のための施設で、よりよい育児をサポートする地域交流の場です。同じような境遇の親子で交流することができますし、子育てについての不安や悩みも保育士に相談することができますので、気軽に遊びに来てくださいね。

市の委託事業ですので
どなたでも無料で利用できます!

おもちゃや
絵本もたくさん
ありますよ!

開館時間

【月～金】9:00～17:00 (16:50 片付け)
【土】9:00～13:00 (12:50 片付け)
※日・祝は休館
※平日の12:00～13:00の間は、昼食可能です。

対 象

生後2ヶ月～未就学児まで

所 在 地

〒888-0005 宮崎県串間市大字北方7348番地

問い合わせ

メールアドレス: saron@love.made.ne.jp
TEL: 090-5422-3137

