

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

みんな集まれ!!  
2/12(木) 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
- ・季節の歌「鬼のパンツ」
- ・絵本読み聞かせ
- ・エプロンシアター「ひつじさんの編み物」
- ・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。



## 串間おもちゃ ライブラリー

「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」のうちのひとつです。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!

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。

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!



2/13(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



2/16(月)

### パパママの enjoy体操

2/20(金) 遊びに行こう  
運動公園顔は、お子様の  
写真にもできます。

要予約 20日(金)までにお申込みください。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 椿井愛子先生 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:バスケット 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  
10:00~12:00

～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リンクペアセラピスト / 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。他にも金冠やだいだい・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畠は《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苗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

