



# さんさん通信

2・3月号

VOL. 68

2020. 2. 1

～こんにちは、“子育てひろばさんさんさん”です～

子育てひろばさんさんさん

ひろばってなあに？

「ひろば」は気軽に立ち寄り、誰かに会える  
フリースペースです。

誰でもいつでも参加できます。

子育て中の親子のための ひろば です。

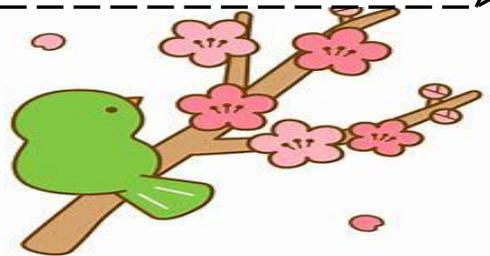
誰もがゆっくり育ちあう場所です。

おいでよ！  
さんさんひろば

さんさんひろば

毎週火曜日(祝日除く)

午前10:30～午後3:30まで



## 「さんさんひろば」のこれから…

2009年1月29日が「さんさんひろば」の誕生日です。

2020年の今年は12年目の活動となります。

たくさんの親子が「さんさんひろば」で出会い、育ちあい、育てあい・・・子育てに一生懸命なお母さんたちに、そんなひろばに育てていただいたと思います。

そして、12年前「こんなひろばがあったらいいね」と思っていた私たちの背中を押して下さった佐賀市社協のふれあい広場のスタッフの皆さん、私たちの活動を近くから遠くから支えて下さった市民活動プラザの皆さまや賛助会員の皆さま、多くの関係者の皆さまには感謝しかありません。

活動を始めて10年たったころから「さんさんひろば」のこれからについて考えることが多くなりました。ひろばで子育ての悩みを語り合うお母さんたちの顔ぶれもかわっていき、私たちスタッフが抱える状況も変化してきました。

毎週1回のひろばの開設、毎月1回の子育て講座、2か月に1回のさんさん通信の発行、年に1回のおひざdeコンサート・・・どれも当たり前のように10年以上続けてきたことですが、これから先、何年つづけていけるのだろうか？と。

そこで私たちは、ひろばを継続するための選択をします。

「さんさんひろば」を来年度(2020年4月～)から月に2回開くこととし、その他の活動(通信、講座、コンサート)を少しお休みすることにしました。回数は減りますが、これからもひろばで子育てを頑張るママたちを応援していきたいと思います。

子育てひろばさんさんさん スタッフ一同

※ 4月以降の年間計画については3月中にお知らせする予定です。





## これからのさんさんひろば



2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 さんさんひろば	5	6	7	8	9
10	11 建国記念日	12	13	14	15	16
17	18 さんさんひろば 講座:なかよしのひろば	19	20	21 	22	23 天皇誕生日 おひざ de コンサート♪
24 振替休日	25 さんさんひろば	26	27	28	29	



### 2月の子育て講座・・・なかよしのひろば 18日(火) 11:00～

今年度最後のなかよしのひろばです。テーマは「入園の心得」 なかよしえんの寺崎先生に入園前のちょっとしたヒントをいただきましょう☺ ママたちの思いも発信しませんか？

## おひざ de コンサート♪

0歳の親子から参加できるコンサート、  
お母さんお父さんのおひざに乗って  
素敵な音楽につつまれるひととき・・・  
いつもと違う親子の時間を過ごしてみませんか？



出演者 川野久美子さん(ソプラノ歌手)  
石川敦子さん(ピアノ)

日時 2020年2月23日(日)

午前10時30分開演(10時開場)

会場 エスプラッツホール(佐賀市白山)

対象 乳幼児とその保護者の皆さま

参加費 1家族 500円

お申し込みは子育てひろばさんさんさんまで





## 3月

月	火	水	木	金	土	日
2	3 ひなまつり さんさんひろば	4	5	6	7	1/8
9	10 さんさんひろば	11	12	13	14	15
16	17 さんさんひろば 講座:絵本のひろば	18	19	20	21	22
23	24 春休み	25	26	27	28	29
30	31					



### 3月の子育て講座は・・・絵本のひろば 17日(火) 11:00～

この1年で子どもたちは、とても大きくなりました。

身長がぐんと伸びて、ハイハイしていたのが歩けるようになったり、言葉をたくさん覚えておしゃべりが上手になったりと・・・とても嬉しいことですね♡♡♡

3月は“成長”を喜ぶおはなし会です。どうぞお楽しみに♡



#### ～おすすめの本の紹介～

乳幼児期にどんな絵本を読んであげたらいいのかな～？と思われるママやパパは多いかと思います。そんなときは

「赤ちゃんからの絵本ガイド 0～3才が楽しめる はずれなし!の200冊」

絵本セレクト/さわださちこ 主婦の友社

- ・テーマ別おすすめ絵本カタログ
- ・赤ちゃんと絵本にまつわる悩み・疑問にこたえます
- ・絵本お役立ち情報
- ・はじめての50冊～記録のページ～

図書館で探してみてくださいね!

などのページがあり、カラーでとても見やすくわかりやすいガイドになっています。

ロングセラーの絵本の紹介もあるので、もしかしたら、ママやパパが子どもの頃に読んでもらった本もあるかもしれませんよ♡ 参考にしてみてください。



## おなかを元気に！腸内フローラ！（前号のつづき）



さて、善玉菌の代表は乳酸菌でしたね。

乳酸菌はヨーグルトやチーズなど動物の乳に生息する「動物性乳酸菌」と、植物から生まれる「植物性乳酸菌」とに大きく分けられます。

❖ 植物性のものとしては、実は日本古来の発酵食品の中にも大変多く含まれています。味噌、醤油、納豆、甘酒、ぬか漬けなど漬け物類、鰹節、粕汁、なれずし、くず餅(関東)…。ずっと受け継がれてきて縁が深く、遺伝的にもなじみ易いものだそうです。

❖ 動物性乳酸菌については、腸内フローラと関連して話題になっているのはヨーグルトですね！メーカー各社の研究開発も盛んになされています。皆さんも色々目にされることでしょう。菌にはたくさんの種類があり、それぞれに性格が違い、新しいヨーグルトを作るときは相性がい菌同士を研究して組み合わせて作るそうです。挙げられている効果・効能は菌種によって実に様々です。

☆便秘予防と解消、☆潰瘍性大腸炎の改善、☆免疫力強化、☆花粉症予防と改善、☆アトピー性皮膚炎の改善、☆肌荒れ改善、☆血糖値上昇の抑制、☆コレステロール値の低下…。具体的な商品名との結びつけは皆さんでどうぞ商品を手にとって確かめくださいね。

また、乳酸菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖をとることも非常に大事です。オリゴ糖は多種ありますが、食品としては玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、蜂蜜、バナナ、大豆などに含まれています。腸内に元々ある乳酸菌を増やすという考え方ですね。

腸内に多くの種類の菌が存在する「多様性」も大切です。いろいろな食品を楽しんで食べることは、腸内細菌の多様性を高めるため『腸内フローラ』にも良い影響をもたらすのですね。

## 心の箸やすめ

生きるとは 手をのばすこと 幼子の指が プーさんの鼻を つかめり

歌集「生まれてバンザイ」（俵 万智）より

ぬいぐるみやおもちゃに向かって小さな手を懸命にのばしてのばして、やっとつかんだ時の満足そうな幼き娘の笑顔。その喜びその達成感を味わえるような経験をたくさんしてもらいたいの親の本音。しかしながら成長の過程には苦い経験も漏れなくついてきて……。手をのばすことをためらったり諦める娘の姿をただ見守るしかない日々もありました。親として意気消沈することもありました。社会人となり少しは自他を見つめ様々な思いと向き合えるようになってきた娘。これまでの経験や課題をクリアできたことが生きる力に繋がり、新たなる希望に手をのばす原動力となりますように。

そして、今を生きる幼子たちが手をのばす先を見つめ見守るおかあさん、周りの力を借りながら、我が子と一緒にその手をのばし明るい未来をぜひひつかんでくださいね♪

## お問い合わせ・入会申し込み

### 子育てひろばさんさん

佐賀市白山2丁目1番12号 佐賀商工ビル7F 市民活動プラザ No.103

TEL/090-3011-0333

FAX/0952-40-2011

