



さんさん通信

12.1月号

VOL. 67

2019. 12. 1

子育てひろばさんさんさん

～こんにちは、“子育てひろばさんさんさん”です～

ひろばってなあに？

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

「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



問合せ・申込みは

子育てひろばさんさんさん 090-3011-0333 まで



これからのさんさんひろば



12月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 さんさんひろば	4	5	6	7	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 クリスマスイヴ	25	26	27	28	29
30	31 大晦日					



12月の子育て講座・・・絵本のひろば 17日(火) 11:00～

冬のおはなし会です。寒い季節に心温まる素敵な絵本や、
クリスマスの絵本を紹介します。どうぞお楽しみに♡

ねずみの絵本

来年、令和2年は子年（ねずみどし）なので、ねずみが出てくる絵本を少し紹介します

「ねずみくんのチョコッキ」作 なかえよしを 絵 上野紀子（ポプラ社）

「ぐりとぐら」作 中川李枝子 絵 大村百合子（福音館書店）

「フレデリック」作・絵 レオ・レオニ 訳 谷川俊太郎（好学社）

「ちゅーちゅー」作・絵 宮西達也（鈴木出版）

「アンジェリーナはバレリーナ」作キャサリン・ホラバート 絵ヘレン・クレイグ

訳おかだよしえ（講談社）



他にもねずみが出てくる絵本はいっぱいありますので、
ぜひ読んでみてください♡



2020年1月

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



1月の子育て講座は…絵本のひろば 21日(火) 11:00～

「子どもの本屋ピピン」の迎洋子さんによる絵本講座です。今回は“絵本であつたまろう”です。どんな絵本の紹介かな？ どうぞお楽しみに♡

※資料がある場合は、資料代（コピー代）をいただくことがあります。

おなかを元気に！腸内フローラ♡



私たちの腸内には約数 100 兆個以上の腸内細菌がすんでおり、身体に良いはたらきをする善玉菌と、悪いはたらきをする悪玉菌、そのどちらでもない中間菌（日和見菌）とに分けられています。日和見菌はその名のとおり、強い方の味方をするのです。悪玉菌より

善玉菌が多ければ、日和見菌は善玉菌の味方をしてくれます。理想的なバランスは、善玉菌 2 割・悪玉菌 1 割・日和見菌 7 割です。このバランスが崩れ悪玉菌が優勢になると、身体に様々な悪影響が出てくることに…❗ 善玉菌の代表は「乳酸菌」やその仲間である「ビフィズス菌」です。

哺乳類は生まれてくる時は無菌なのですが、普通分娩の場合、生まれてすぐに大腸菌（腐敗菌）が繁殖します。初乳を飲むと乳酸球菌が増殖を始めて小腸の機能が整うのに生後 2 日、それから大腸のビフィズス菌が増えてきて腐敗菌を抑制し始め、生後 1 週間で腸内細菌のバランスが出来上がるのだそうです。ビフィズス菌は、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。離乳期を境に、それも減少しはじめ、その後一定の状態を保ちますが、60 代以降、更に減少していきます。そして代わりに、健康に悪影響を及ぼす様々な悪玉菌が増えてしまいます。それを少しでも抑制する為に、乳酸菌を多く摂り入れることが大事になってくるのですね。

熊丸先生と「遊びの広場」

10月12日、諸富町育児サポートかすたねっと主催の「遊びの広場」が
幼児家庭教育専門家として活躍中の熊丸みつ子先生を招いて行われました。
諸富公民館には台風19号の影響で強風が吹く中にも関わらず16組の親子
(大人20名子ども26名)の参加があり、熊丸先生の楽しくそして熱い思いが
たくさん詰まったお話に笑い泣き、音楽に乗り身体を使いながらの新聞紙遊びを本気で楽しんでいました。
遊びの中に組み込まれていた熊丸先生のことばをいくつかご紹介しましょう。

- 遊びはワクワクの原点よ。生活の中でワクワクする経験をたくさんしたいよね。
- 愛情いっぱい思いがあればガミガミ言ってしまうでもいいの。あとから「ごめんね、危ないと思ったからよ。心配だったからよ。」等、フォローを忘れなければ良いの。
- イライラしてあたりまえ！だってその子は生きる力を身につけようとしているから。
- 立派で完璧な親を子どもは求めてはいないの。親は少し抜けてていいの。補ってくれる周りの人に感謝してね。



- それでいいの。順調よ！
 - 目の前に我が子がいる幸せ。悩める幸せ。抱ける幸せ。
 - うちの子最高！！
 - 子育てはシンプルです。
- 胸にググッとくるメッセージをたくさん受け、
笑顔のおかあさんや涙ぐむおかあさん、どの表情も豊かで
終了後の会場には優しさと安心感が漂っていました。

心の箸やすめ

新生児ふかふか眠る 焼きたてのロールパンのごと 頭並べて

歌集「生まれてバンザイ」(俵 万智)より

先日、長女が第一子(長男)を出産し、私はおばあちゃんになりました。生まれたその日に主人と一緒に病院に面会に行ったら、ガラスの向こうで、ふかふか眠る初孫と対面。授乳の後で良く眠っていました。小さな身体をタオルでくるまれ、小さな布団の中で小さな両手をギュッと握りしめ、スヤスヤと眠っていました。「可愛いね〜」「小さいね〜」「長女に似ているかな?」「お嬢さんの方に似ているかな?」「おじいちゃんだよ」「おばあちゃんだよ」と声をかけながら二人で見入ってしまいました。初孫ちゃん、心も身体も健やかに大きくなってくださいね♡♡♡新米祖父母の願いです♡♡♡



「子育てひろばさんさんさん」は、



多くのおとなが手をつなぎあって子育てを支援していくことが大切だと考えています。

「さんさんひろば」をいっしょにやってみませんか？

お問い合わせ・入会申し込み

子育てひろばさんさんさん

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

