



ぴよんぴよん通信 3月

vol.140 2025.3



発行者
日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 87-7222

陽ざしに春のおとずれを感じるようになりました。天気の良い日は外遊びも心地いいですね。寒暖差の大きい時期です。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

□□□□□□□□ 広場開設案内 □□□□□□□□

十王 子どもの広場

利用日 月・火・水・金(祝日を除く)
利用時間 午前9時～午後4時
場所 日立市十王交流センター内
児童室
電話 080-3398-3335



♪ぴよんぴよんタイム 毎週水曜日11:00～

南部 子どもの広場

利用日 水・木・金・土(祝日を除く)
利用時間 午前9時30分～午後4時30分
場所 日立市立南部図書館内
おはなしの部屋
電話 080-3389-3336



♪ペンギンタイム 毎週金曜日10:30～

♪ぴよんぴよんタイム・ペンギンタイムについて
手遊びや読み聞かせなど親子のふれあいを目的に、毎週おこないます。気軽にご参加ください！



LINE公式アカウントを始めました！講座や各広場の情報をお知らせします。
上記、開設案内の中にあるQRコードから友だち追加できます。登録よろしくお願ひします。

～4月の講座～



～十王～ 楽しくヨガ

日時 4月28日(月)
午前10時～正午
場所 十王交流センター多目的ホール
講師 インストラクター 額賀三重子さん
対象 乳幼児の保護者→**先着10名**
持ち物 ヨガマットまたは大判のバスタオル、汗拭きタオル
飲み物 ※動きやすい服装

受付開始
4月15日(火)午前9時30分～



※参加希望者はQRコードより申し込みしてください。
※講座の間、お子さんをお預かりします。(託児)→**先着10名**



～南部～ 離乳食から幼児食へ

日時 4月17日(木)
午前10時30分～正午
場所 南部図書館 創作室
講師 健康づくり推進課 栄養士
対象 乳幼児と保護者→**先着8組**
内容 離乳食から幼児食へのすすめ方についてのお話
個別相談

受付開始
4月11日(金)午前9時30分～



※参加希望者はQRコードより申し込みしてください。
※託児はありませんのでご了承ください。(お子さんと一緒に参加になります)

3月の講座

申し込みは
下記QRコードにて



十王 子どもの広場

24日(月)講座『ベビーダンス♪』(託児あり)
※受付開始 3月14日(金)午前9時30分～
＜会場:十王交流センター＞



南部 子どもの広場

13日(木)講座『ベビーマッサージ』(託児なし)
※受付開始 3月4日(火)午前9時30分～
＜会場:南部図書館＞





おすすめ えほん♪



『とつとこ とつとこ』

作 まついのりこ

童心社



ねこさんが靴をはいてとつとことつとこ、その後をありさん、ぶたさん、かえるさん、ロボットさん、へびさん、たこさん、星さん、ひよこさん、ぞうさんと、靴をはいて続いていきます。みんなにこにこ楽しそうです。夜になると「またあしたね」と野原に靴だけ残して帰ってしまいます。その靴が、だれの靴かあてっこするのも楽しいです。

「とつとことつとこ」という言葉のリズムが楽しく、登場人物の体の大きさに合わせて字の大きさが変わるので、自然と読む調子も変わります。

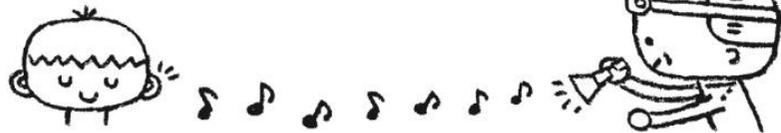
小さいお子さん向けの絵本ですが、とつとこの真似をして足踏みしたり、各年齢で色々な楽しみ方のできる絵本です。

♪ + + ♪ + + ♪ + + ♪ + +

3月3日は耳の日

耳の健康のために気を付けておきたいこと

- ・普段からテレビの音や声の大きさなどにも気を付けて、大きな音で耳に負担をかけないようにする。
- ・鼻をかむ時は、片方ずつ交互にかむ。
- ・音が聞こえにくい様子が見られる、耳を気にして良く触っている、又は痛がるなど、気になることがあれば耳鼻科に相談をしましょう。



おやつについて



幼児期には多くの栄養分が必要です。1歳から2歳の時期は、かむ力や消化する力がまだ十分ではないので、3食の食事では必要とする栄養分を十分に取ることはできません。

おやつは足りない栄養を補う役割をします。したがって、嗜好品ではなく、食事の一部として考えましょう。

甘い物やスナック菓子等は、カロリーが高かったり、塩分や糖分が多すぎたりします。食べすぎると3度の食事が十分に取れなかったり、濃い味つけに慣れてしまい正しい味覚が育ちません。また虫歯の原因にもなります。

「おやつ」は市販の幼児用のお菓子から果物、野菜をふかしたものなど、いろいろありますが、1歳から2歳のおやつは、1日の食事で不足しがちな、ビタミンやミネラル、鉄、カルシウムなどの栄養が含まれているものが好ましいです。回数は1日2回午前と午後。カロリーは1回100カロリーを目安にしましょう。

100カロリーの目安

- ・りんご・・・1個弱
- ・バナナ・・・1本
- ・ふかしいも・・・125gくらい
- ・プレーンヨーグルト・・・150gくらい

おやつの例

- ・フルーツヨーグルト
(できれば果物にプレーンヨーグルトをかけたもの)
- ・牛乳+ふかしイモ
- ・ミニおにぎり+チーズ



～南部子どもの広場 1月の講座の様子です～

いろいろな楽器に触れ、音楽にあわせて身体を動かして楽しみました。



↑リボンをクルクル



↑バルーンに乗って

★参加したママの感想★

- ・音楽に合わせて身体を動かすこと、とても楽しめました。楽器を使えたのもうれしかったです。
- ・とても楽しかったです。下の子を預かってもらったので、上の子との二人の時間がとれました。ありがとうございます。