

さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで
9月 2日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
3日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
4日(木)	8・9月お誕生会	お誕生日をお祝いしよう
5日(金)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
9日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
10日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
17日(水)	つくってあそぼうひろば	くるくるはなびをつくろう
18日(木)	おつきみごっこ	お月見を楽しもう
19日(金)	つくってあそぼうひろば	くるくるはなびをつくろう
20日(土)	紙芝居とおりがみのひろば 持ち物...おりがみ	活動時間14:00~15:00 20日は小学生のみ対象
24日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
26日(金)	あそびのポケット	どんな遊びが出てくるかお楽しみ!

参加の申し込みをしてください。

参加の申し込みはいりません。

親子工作教室「紙ビーズアクセサリーを作ろう」

日 時/9月27日(土) 14:00~16:00
対 象/幼児~小学生の親子 15組程度(先着順)
持ち物/はさみ、のり 場 所/やしろこどものいえ
申し込みは9月20日(土)までにこどものいえまで

かとう子育てセミナー「おもちゃひろば」

日 時/9月13日(土) 10:00~16:00
講 演/午前の部 11:00~12:00「かしこいおもちゃの与え方」
午後の部 14:00~15:00「子育てのコツ」
講 師 キッズいわき主宰 岩城敏之さん
対 象/幼児とその保護者、小学生、その他一般の方
場 所/滝野図書館3階会議場

アンティママの巡回相談 10:00~14:00

9月 4日(木) やしろこどものいえ
5日(金) 東条鯉こいランド
18日(木) 滝野児童館きらら

やしろこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00~17:00
滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00~17:00
東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00~14:00

脳のトレーニングをはじめましょう

今回は、もの忘れを防ぐ脳のトレーニングについてです。ふだんの生活も少しの工夫で「脳トレーニング生活」に早変わり! 気軽に取り組めるものをご紹介します。

朝と夜にふとんで背伸び

朝、目が覚めたときと夜、寝る前にふとんの上で手足を伸ばし、全身でグッと大きく背伸びをします。脳と筋肉は神経でつながっているので、意識しながらストレッチを行うことによって脳が刺激されます。

掃除はぞうきんがけがオススメ

ぞうきんがけは、「しっかり絞る」「しっかり拭く」という動作によって筋肉が使われ、脳の刺激になります。

歯みがきは、きき手の反対の手で力任せにゴシゴシみがくのではなく、一本一本でいねいに繊細にみがく感覚を意識しましょう。きき手と反対の手を使うと脳の血流量が増えることがわかっています。きき手を使う場合でも、意識してみがきましょう。



料理は五感を働かせて

食材の色合いやにおい、仕上がりのかたさ、味、噛み心地など、作っているものの様子をしっかり確認しながら料理をしましょう。料理は、五感をいちばんよく働かせるチャンスなのです。



食事はよくかんで

食べ物を口に入れたら、20~30回を目安にしっかりと噛みましょう。また、噛む回数を増やすために、かたい食品を選んだり食材を大きめに切ることも効果的。噛む回数を増やせば、消化・吸収がよくなるだけでなく、脳の老化防止になります。



買い物はまず店内を歩いてから

お店に入ったら、まず店内を2~3周して品定めをして、そのあと食材の組み合わせなどを考えながら、買う物をかごに入れていきましょう。店内を2~3周してから品物を選んだ方が脳が活発に働きます。歩けば有酸素運動にもなり品物の場所を覚えることで記憶力も鍛えられます。