



なるせっ子



～児童館だより～

発行 なるせ児童館

2023. 1月号 No.139

〒019-0801
秋田県雄勝郡東成瀬村田子内字上野8-1
TEL 0182-38-8711 FAX 0182-38-8712
E-MAIL narusejidoukan@carol.ocn.ne.jp

健全育成

新春書き初め会

1月10日、児童館多目的ルームに於いて「新春書き初め会」を行いました。
新しい年を迎え、気持ちも新たに集中して筆を走らせる子ども達でした。



将來の希望
世界平和
世界平和
世界平和
世界平和
世界平和
世界平和

杉山さんの子育て3コマストーリー



仙人郷「虎の穴」より

スキーたのしい!!

虎の穴スキー教室

1月5・6日の2日間、ジュネ栗駒滑雪场にて「虎の穴スキー教室」を行いました。スキークラブの先生に指導していただき、どんどん上達する子ども達。初めて滑る1年生もリフトに乗り、滑り降りることができました!



なるせ児童館書道教室

令和5年度生徒募集!!

仲間と一緒に美しい文字の練習をしませんか!

募集対象：小学校4年生以上

※定員になり次第、募集を終了します。

問い合わせ

なるせ児童館

TEL 0182-38-8711



子育てサロン

なるせ児童館「育成室」開放中！
午前10時～17時まで
(16時半最終入室)



児童館休館日は
(日・祝)お休み

2月の予定

1	水	子育て支援チーム会議
2	木	書道教室
3	金	
4	土	つくしんぼおはなし会
5	日	児童館・図書館お休み
6	月	
7	火	なるせっ子広場（井戸端会議&お話会）
8	水	
9	木	書道教室
10	金	
11	土	建国記念の日
12	日	児童館お休み
13	月	
14	火	なるせっ子広場（子育て講話）
15	水	
16	木	書道教室
17	金	
18	土	
19	日	児童館・図書館お休み
20	月	
21	火	なるせっ子広場（音楽リズム遊び）
22	水	小中PTA
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	児童館お休み
27	月	
28	火	なるせっ子広場（ひな祭り工作）

なるせっ子広場

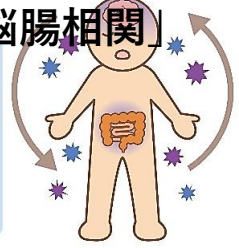
横手ヤクルト販売 日本成人病予防協会認定
健康管理士上級指導員 永瀬憲夫さん



腸の役割

- ①消化・吸収
- ②水分吸収・排泄
- ③免疫機能
- ④脳との情報交換

「脳腸相関」

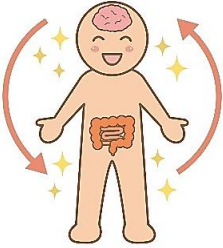


腸は脳と密接な関係があり、「腸脳相関（ちょうのうそうかん）」と呼ばれ、緊張やストレスでお腹が痛くなったり、腸が不調だと逆に脳が不安を

最近の研究で、免疫力が低い人はそうでない人に比べて、腸内の乳酸菌やビフィズス菌が少ないという報告もあり腸内には、約1000種類・約100兆個もの細菌が存在！



善玉菌を多く保つために、バランスの取れた食生活と適度な運動、そして何よりストレスをためないことが大切。乳酸菌を直接飲むことも腸内フローラが整うのでおすすめです。



今後の予定

- 1月24日（火）「子育て講話」
- 1月31日（火）「音楽リズム遊び」
- 2月7日（火）「井戸端会議&お話会」
- 2月14日（火）「子育て講話」
- 2月21日（火）「音楽リズム遊び」

なるせっ子広場



ブログ
やっています。

