



ようこそ おたっしゃ広場へ

☎ おたっしゃ広場 ☎55-6955

“みなさん、こんにちは。おたっしゃ広場です”

みなさん、こんにちは。おたっしゃ広場です。

今月もおたっしゃ広場から、ふたつの運動教室を紹介します。まずは『高齢者のためのヨーガ』です。この教室は禅道友会教師の方が講師をし、呼吸法を意識して体を動かすと共に、心の安定を図ります。少し難しいポーズもありますが終わった後はとても体がスッキリします。

次に『ストレッチ』です。こちらは運動指導士の方を講師とし、全身をくまなく動かし、循環を良くすることで体の調子を整えます。おたっしゃ広場のストレッチに参加されている方は、「少しずつ体が柔らかくなってきた」と自分の体の変化にとっても喜んでいきます。



おいでよ!ゆめひろば富士見

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

“みんなが集う場ゆめひろば”

5月4日に「竹馬祭り」が開催されました。参加者の中で、竹馬に乗って一度も落ちずにひろば一周を完走できたのは、小学生の女の子ただ一人でした。

全然乗れなかったのに失敗しながら一周した子や、親子で挑戦してくださる家族もいました。

これをきっかけに、今後もゆめひろばで竹馬を使って遊んでください。ひろば一周のチャレンジ、いつでもお待ちしております。

～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

役場の前からゆめひろばに移植した「高遠コヒガン桜」。今年はきれいな花が咲きました。

移植に尽力して下さった方々、本当にありがとうございました。

今後も、子供たちに町の自然をつなげていきます。



「食育推進チーム」だより

“一緒に食べよう!”

主食・主菜・副菜のそろった食事

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

給食は主食・主菜・副菜の三色食品群（黄・赤・緑）がそろった献立です。保育園の子どもたちには、キャラクターを使って三色食品群のお話をしています。年長さんは食材カードを使ってその日の給食に入っていた食材を色分けし、遊びながら理解を深めています。給食の献立も参考にしながら子どもも大人もバランスのよい食事を摂りましょう。

～給食より 主菜のレシピ【おかかコロッツ】～

〈材料4人分〉 ・卵 4個 ・生クリーム 30ml
・かつお節(小袋)1袋 ・あさつき(小口切り) 少々
・しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

- ① 卵以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② 卵をアルミカップなどに割り入れる。
- ③ ①を②の上のにせ、180度のオーブンで15分加熱する。(水を少量張ったフライパンに並べ、蓋をして蒸し焼きにしてもよい。)

保育園の給食に出てくるお手軽メニューです。ぜひ調理してみてください。(保育園栄養士)



心のいろはどんないろ?

☎ 子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

“楽しい保育園!”

「こんなことしたいな!」「あんなことしたいな!」子どもたちの日ごろのつぶやきをご紹介します。

今回は富士見保育園 青組の子供たちです。

- ☆はやくお姉さんになって、なわとびをできるようにしたいな。
- ☆夏になったら、スカートをはきたいな。
- ☆夏になったら、カブトムシをとりに行きたいな。
- ☆足(かけっこ)、速くなりたいな。
- ☆あやとりをがんばりたいな。
- ☆さかあがりができるようになりたいな。
- ☆〇〇ちゃんと仲良くなりたいな。
- ☆ありさんを つかみたいな。



今日すること、明日したいこと、子どもたちは毎日キラキラ輝いています。

◀ 砂場で遊ぶ子どもたち