

「すずしろ」は大根の事。春の七草の一つです。漢字で「清白」と書きます。清武の清と名物千切り大根で有名な町にちなんで名付けられました。

宮崎市きよたけ児童文化センター

2023

すずしろ

SUZUSHIRO

No.408

ホテルきよ武

清武総合支所

〒

きよたけ児童文化センター

四季の夢

宮崎市清武文化会館

◎子どもたちの風景を写真にとって広報誌で使用する場合がありますのでご了承ください。

1/17 (火) えいごであそぼう

「マイネームイズ○○!」と英語で自己紹介をするところからはじまって、今回はカードゲームで動物の名前などをあてっこしたり…♪みんなでワイワイ楽しみました。

子どもから大人まで気軽に英語に触れるチャンス☆4月からは本格的に講座がスタートしますよ!



Yasuyo 先生がやさしく教えてくれます



幼児工作

近隣の幼稚園や保育園の元気なみんなが遊びに来てくれました!

季節にちなんだ工作や遊び楽しそう☆

1/26 (木) 清武幼稚園「鬼さん作り」

2/2 (木)



ふなひきこども園「ひな人形作り」

1/27 (金) 花育・アレンジフラワー

キレイな色! 良い香りに癒されながら…わくわく & 真剣な表情でお花をいけていきました。みんな、いい感じだね♪



実際にお花屋さんに来ていただき、教えてもらいました。お花にふれる貴重な時間でした。

2月の… ガラス絵の具教室

ここまで進みました…☆ 完成が楽しみだね!!

何度も塗り重ねていくよ〜



南加納・南今泉 保育園 ふなひき・清武中央こども園 作品展示



かわいいお友達もたくさん見に来てくれました…(^^)♪



おいしそうなおせちアート発見!

この本 オススメ

動物にまつわる文学作品を集めた幻想文学シリーズ。子どもから大人まで楽しめる不思議なお話に、いつの間にか引き込まれていきます。エドガー・アランポー「黒猫」宮沢賢治「よだかの星」森鴎外「蛇」…など全8話。



奇妙な動物の話 編者・江河徹 発行人・中城正堯 発行所・くもん出版



たべものにだれかがかくれんぼ。どんな動物がかくれているかな? めくって楽しい♪しかけ絵本。思いもよらない登場にビックリ! 0才~3才くらいの幼児対象。



たべもの だれ? 作・よねつゆうすけ 発行者・鈴木哲 発行所・株式会社講談社

清武小学校 作品展示



■ 井職員 Tweet ■ 深呼吸のススメ

最近、深呼吸を意識しています。時間に遅れそうな時、あれもしなくちゃ! これもしなくちゃ! と頭の中が忙しい時にオススメです。頭の中ですこし立ち止まって。焦りを感じていることからほんの数秒だけ意識をそらしてみ。数秒、数分だけゆっくりと吸って吐いてを繰り返すだけ。一旦止まってから改めて動き出してみると、割とスムーズに事が進むことがあります。焦っている時って呼吸がとても浅くなっているらしく、体が緊張してもっと焦りが出てきたりします(汗) 私はよく、車の運転中やちよっとした時間にコッソリ深呼吸をしたりしています。空気が体内に入ってくる感覚、吐くときにお腹がふうっとゆっくりへこむ感じ。自分の体の感覚に意識を向けている間は、ごちゃごちゃ頭をいっぱいにしていてる思考が静かになってくれます。すごく地味なんです(笑) なまけものな私でも簡単に続けられるリラクセスの方法。ぐるぐる考え込む時は頭を休めることができますよ!

「からだの細胞」という漫画を知っていますか? 細胞たちが擬人化されて、体内バランスをとってくれたり、病原菌と戦ってくれる様子がわかりやすく描かれています。意識しなくてもいつも休まず働いてくれて、当たり前のように、すごい事なんだと思います。深呼吸の時はそんな風にいつも働いてくれている体に目を向ける時間にもなりそうです。