

「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.409

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

宮崎市清武体育館

2/19 (日) 堤さんのおもちゃ作り

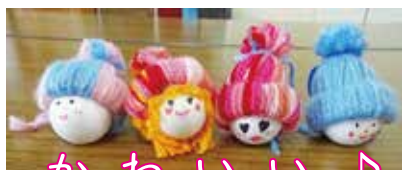


おもちゃ広場と同時開催で、キリンの身長計を作りました。ご家庭でお子さんの成長が一目でわかりますね！定期的に堤さんが楽しいおもちゃ作りを教えにきてくれますよ☆次回もお楽しみに～♪

おもちゃ広場「おもちゃいっぱいの日」



2月と3月のおたのしみ教室



かわいい♪



好きな色の毛糸を組み合わせる帽子をつかったよ！可愛いニットちゃん♡



糸を通して模様を…曼荼羅（まんだら）のガーランド！

じゃーん！キレイ



「コプレットコプラズ」カップを使った対戦ゲーム！出来上がったと一緒に遊ぼうね

この本オススメ

絵本で知ろう二十四節気 春
文/筆文字・ふじもとみさと
絵・田口奈津子
発行者・佐藤 諭史
発行所・文研出版

二十四節気ってなに？
1年を春夏秋冬の4つの季節にわけ、さらにそれぞれ6等分にして、春分・夏至・立冬など、季節を表す言葉をつけたものです。農作業では季節を正確に知る必要があるため、正しく季節を把握する指標として二十四節気が重宝されました。現在でも、季節の節目を表す言葉として使われています。



他の季節もあるよ！

図書室のご利用について



不定期開催の絵本読み聞かせの様子

室内には約 24,000 冊の児童書があります。小さなお子様向けの絵本や大型絵本なども。
☆貸出冊数…5 冊まで（学校、児童クラブの団体のみ 30 冊）
☆貸出期間…14 日以内
宮崎市内の方なら誰でも借りることができます。貸出しカードが必要です。新規の方は、受付カウンターまで。※免許書 / 保険証提示など身分証要提示。

■井職員 Tweet ■ 続けるための工夫♪

「継続は力なり」という言葉があります。昔々私が小学1年の時の担任の先生が大事にしていた言葉でした。私の人生の中でキーワードになる言葉です。…とはいえ、続けるって一番地味で大変そうな事です。でも、どんなに続けよう！と意気込んでいても、色んな事に挫折してしまいました。(笑) ところが最近やりはじめたことが、なんと1ヶ月以上も続いているのです。プランクと柔軟体操ですが、私にとってこれはものすごい快挙！そこで継続が苦手な私なりに、続けられるように工夫していることをシェアしたいと思います。

① **ハードルをかなり低く設定する。**
1日5分や、2回だけやるとか、毎日無理なくできる範囲にしています。もの足りないぐらいが私の場合は丁度よくて、やり始めると、結局その時間以上にやっています。ちなみに、具体的な時間や回数を決めることもポイントだなと思っています。

② **誰かと一緒にやるか、共有をする。**
私の場合はSNSを使って友人や知り合いと日々やった事を報告しあっています。語学や読書、ダンス、スクワットなど皆それぞれでコツコツ続けたいことをやっています。人目があると励みにもなるし、良い意味で縛りになります。すごく効果的だなあと実感しています。

参考になるかは分かりませんが、1日でも取り組めた自分にマル◎を付ける感覚で、気楽に継続したいことをはじめてみては…と思います。