

ゆめのくにからのお知らせ

<おすすめ図書>

『あひるさんどこかな?』 かわはら り（えほん）

あひるさんどこかな? りんごがたくさん入ったかごと紙ぶくろ。
ひょっこりと、両方からかおを出した。せんたくもの、りんごの木、
洋服タンス…、あひるさんはどこからあらわれるかな?

ページをめくるたびにワクワクします。親子で一緒に楽しんでほしい一冊です。



<あたらしくはいるほん>

- ブービーとはじめてのプレゼント / 高畠 純（えほん）
- ぼくのおうちあたしのおうち / たけうち ちひろ（えほん）
- おんぷちゃんころば / とよた かずひこ（えほん）
- だいじなあなた / たなか しんさく（えほん）
- モンスター・ホテルでめしあがれ / 柏葉 幸子（よみもの）
- レストランのおばけずかん むげんナポリタン / 斎藤 洋（よみもの）
- いぬのずかん / sakio（しらべもの）
- 四つ子ぐらし 16・17 / ひの まりこ（しらべもの）



★ゆめのおはなし会★

日時：6月15日（土）10時00分～

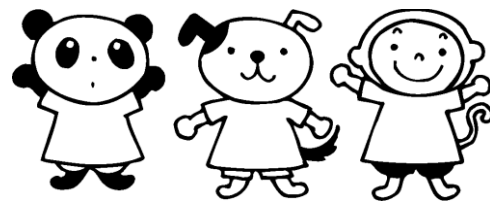
場所：ひだまりの家 えんぴつのへや

内容：えほんの読み聞かせや手遊び など

☆ 季節の絵本や楽しい絵本を用意しています ☆

♪ いっしょに楽しい時間を過ごしましょう ♪

※事前の申込みは必要ありません。



【お知らせ】

★6月の休館日…毎週月曜日 3日・10日・17日・24日

★図書整理日…5日（水）

ひだまりの家だよ!

2024年 6月 1日発行
りつとうしりつ ひだまりの家 電話 552-1000



こころのたいけんクラブでステキな自分になろう!

ひだまりの家では、年8回、「こころのたいけんクラブでステキな自分になろう!」を合言葉に、「こころのたいけんクラブ」を開催しています。「こころのたいけんクラブ」とは、大宝西小学校に通う子どもたちと保護者の方が集まり、学年を超えて、つながりを大切にした活動や体験活動などを通して、自らがかけがえのない存在であることに気づき、仲間を大切にするこころで、ともに人権尊重の豊かな生き方を目指そうという活動です。

昨年度は、いろいろな学年の友だちと一緒に制作活動やシャボン玉遊びをしたり、十里地域の方々と交流しながら「美里のまちのウォークラリー」や「昔の道具体験・遊び体験」をしたりすることを通して、「思いやりパワー」「協力パワー」「仲良しパワー」「チャレンジパワー」を身に付け、自分や人を大切にするこころを学ぶことができました。

今年度も、思いやりのある温かい心を育てたり、友だちと協力しながら活動したりすることを通して、差別をなくす仲間として、人と人とのつながりを大切にした活動を計画しています。

さくねんと 昨年度の「こころのたいけんクラブ」より



みんなのアイデアを合わせて、
1つの作品を完成しました



自分たちで作った道具を使って大
きなシャボン玉を飛ばしました



地域のひとと一緒に七輪体験を
しました

今年度は、5/25(土)・6/15(土)・7/6(土)・9/28(土)・11/2(土)・12/14(土)1/18(土)・2/15(土)の8回を予定しております。詳しい内容や申し込みにつきましては、小学校を通して連絡させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

健康ワンポイント

紫外線対策と日光浴



春頃からだんだん**強くなってきた紫外線**ですが6～8月が最も**強くなります**。紫外線は日焼けによる皮膚の炎症をもたらし、長年浴び続けるとシワ・シミだけでなく、皮膚がんや白内障などの原因になります。一方、適度な日光浴はカルシウムの吸収を助け骨の代謝に関わるビタミンDの生成や、心をリラックスさせるセロトニンの分泌等に関係し有益なものです。上手に対策しながら外出の機会を持ちましょう。

日光にあたる目安（6～8月の正午頃の値）

顔と手の露出：10分前後

顔と腕、脚の露出：5分前後

（国立環境研究所地球環境研究センタービタミンD生成・

紅斑紫外線量情報 お勧めする日光照射時間過去の値より）

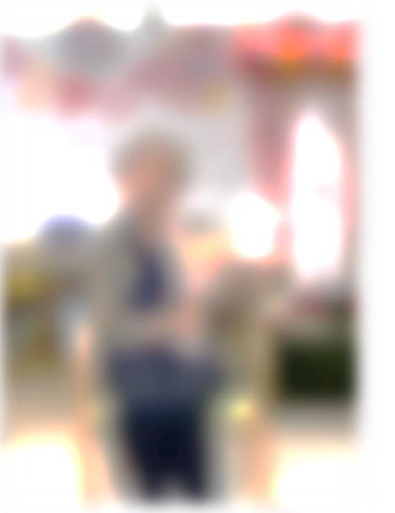
紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯（とくに正午前後）の外出を避ける
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使い、帽子を被る
- ④ 袖や襟のついた衣服で覆う（体温調節には注意）
- ⑤ サングラスをかける
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う



ひだまりひろばのひとコマ

ひだまりひろばでは、利用者さんのお誕生日会を毎月開催しています。ひだまりデイサービスが始まってから、今年で20周年を迎える中、3人目となる100歳の方の誕生日会をしました。特別な祝いとしてくす玉と花束を用意し、昼食は特別メニュー、おやつはお誕生日ケーキ。そしてひだまりから、ささやかなプレゼントを用意して、利用者さんと職員でお祝いさせていただきました。他の利用者さんからは「100歳ってすごいね～」 「私もお姉さんを目標に頑張っていきたいわあ～」などたくさんの方が声を聞かせてきました。100歳を迎えられた方の挨拶が終わった後は、昔懐かしい思い出の写真を見せていただきながら、ダイルームは心温まる拍手でいっぱいになりました。利用者さん同士の絆を感じられる、素晴らしいお誕生日会が出来た事に、職員も喜んでいきます。これからもひだまりひろばでは、人を思いやる気持ちや繋がりを大切に、皆さんが元気に楽しく過ごしていただけるよう、又100歳のお祝いが一人でも多くの方が出来るよう、頑張っていきたいと思っています。



『ぽかぽかひろば』が始まります！！

『ぽかぽかひろば』は、“ぽかぽか”とあたたかい気持ちで一人ひとりの人権を大切にしたい子育てをしていこうと、ひだまりの家で開催する『子育て支援事業』です。

親子のふれあいあそびや、絵本の読み聞かせ、健康相談をしています。また、楽しく人権について一緒に考え、部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくして、みんなが幸せに暮らせる社会にしていきたいと思っています。

対象は、栗東西中学校区の0～5歳児とその保護者です。（学区外の方もご希望であればご相談ください！）毎回参加者を募集しますので、ひだまりの家までお申し込みください。たくさんのご参加お待ちしております！

第1回 ぽかぽかひろばのご案内

日時：6月12日（水） 9：30～11：00

場所：コミュニティホール 参加費：無料

持ち物：水筒（お茶）

おむつ等お子さんに応じて必要なもの

内容：ふれあい遊びをしよう

ゆめのくに（図書コーナー）で過ごそう

絵本の読み聞かせ・歯の話・フチ人権「ひだまりの家って？」

今回の申し込みは、6月11日（火）まで



ひだまりのネタ 231



「ファーストペンギン」という言葉をご存じでしょうか。

ペンギンは常に集団で行動しますが、群れのリーダーはおらず最初に行動を起こした1羽に従う習性があるそうです。群れが危険に遭遇した場合、最初の1羽が率先して動いて安全を確認し、それを見た他のペンギンが後に続くことで群れ全体はその危険を回避します。その真っ先に動いたペンギンが「ファーストペンギン」です。転じて、その勇敢なペンギンのように、危険を恐れず始めに挑戦する人のことを敬意をこめて「ファーストペンギン」と呼ぶそうです。

私はこの言葉を数年前に初めて聞いた時、自分自身がファーストペンギンになれなかったとしてもファーストペンギンについていくペンギンにはなりたいた、と感じたことを折に触れ思い出します。部落差別について置き換えると、歴史や今までの取り組みを知り学ぶことから始めることで、後に続いてきたいです。（C）