

あらかわじどうしつ だより

2020年
10月号

青森市荒川字柴田129-1 (荒川市民センター3F)
TEL/FAX 739-2404

かいしつじかん
【開室時間】
月～金曜日 午前9時～午後6時
土曜日・学校休業日 午前8時～午後6時
※日曜日、祝日はおやすみです。

ししまい
獅子舞クラブ
かいんぼしゅうちゅう
会員募集中!



《苦情受付について》

●苦情受付先：荒川児童室
739-2404

その他下記でも受付しています。
青森市社会福祉協議会 総務管理課 電話 723-1340
児童室に「ふれあい箱」を設置しています。
ご意見・ご要望などありましたらお気軽にお寄せください。
(9月は0件でした)

こうつうあんぜん 交通安全スローガン あぶないよ よそみとびだし ふざけっこ
ぼうはん 防犯スローガン みをまもる ぼうはんブザーは たからもの

あらかわハッピーつうしん

かんごうどう
～3館合同ココカラ道場出前講座～

さとう ちゅうい
テーマ：砂糖のとりすぎ注意



し 知らなかったジュースの世界

こんかい
今回は3館合同ココカラ道場出前講座と題して、青森市食生活改善推進委員会の方々に来ていただきました。普段飲んでいるジュースの中にはたくさんの砂糖がはいっていることがわかりましたね。これからはジュースの代わりに、水やお茶を飲むように心がけましょう。また、3色食品群についての話も聞きました。血や肉になる“あかつち”、体の調子をよくする“みどりん”、力の元になる“きいぼう”がどのような役割をしているのか勉強になりましたね。話を聞いた後は普段食べている食材がどの分類になるのか、みんなで仕分けをしました。終わりに手作りのみかんゼリーをいただき、みんなでおいしく食べました。普段のココカラ道場とは少し違うことを体験できて良かったですね♪

【赤・黄・緑の3色食品群を覚えよう！】

《荒川児童室3年 Rくん》
仕分けをする時に
ヨーグルトを選びました。
ヨーグルトはデザートなのに
体の血や肉を作る赤色に
分けられることに驚きました。
これからは好き嫌いをしないで
苦手なものを少しでも食べられるように
したいと思いました。

【ジュースの甘さのヒミツを教えてください！】

《児童センター3年 Kくん》
炭酸ジュース1本に角砂糖が17個も入っていることを
知ってびっくりしました。ジュースを飲まないように
気をつけたいです。そしてジュースを飲んでいる人にも
このことを教えてあげたいと思いました。

【手作りゼリーをお土産にもらったよ！】

《高田児童館4年 Tくん》
店で売っているゼリーは砂糖がたっぷり使われていると
知ってびっくりしました。今日食べたゼリーの材料は
食物繊維たっぷりの寒天で砂糖も使われていないそうで
す。作り方も簡単でおいしかったので家で作って家族にも
食べさせたいです。



ココカラ道場は、
高田児童館、児童センター
荒川児童室の3館合同で
行うココロとカラダを
元気にする取り組みです☆
今回の
ココカラ道場出前講座の
3館それぞれの感想を
紹介します。

10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 避難訓練	2	3
4 おやすみ	5	6	7	8 運営委員会 おはなし会	9	10
11 おやすみ	12 獅子舞クラブ	13	14	15 3館合同 ココカラ道場	16	17
18 家庭の日 おやすみ	19 避難訓練	20	21	22 体力 アップデー	23	24
25 おやすみ	26 獅子舞クラブ	27	28	29	30	31

あか はねきょうどうぼきん きょうりょく のおが 赤い羽根共同募金 ご協力をお願い

期間：10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金は私たちのすむ町で暮らしていくのに
助けを必要としている人たちのために活動しているボラ
ンティア団体へ寄付されています。ご協力をお願いします。

べんごう者の方へのお願い

日頃より検温やマスク着用のご協力ありがとうございます。これ
からも児童室を利用する際は、マスクの着用をお願いします。また、
学校休業日に児童室を利用する際は、引き続き体温測定カー
ドの提出をお願いしています。なお、発熱や風邪の症状があるとき、
体調がすぐれないときは無理をせず、ご自宅で療養してくだ
さるようご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染予防のため、予定していた行事が変更や中止になる場合
がありますので、ご了承願います。変更等は児童室前の掲示板でお知らせします。

3館合同ココカラ道場

10月15日(木)
午後3時30分～

テーマ：手を使って
脳トレチャレンジ!

内容：①手は第二の脳って知ってる?
②かんたん?! 脳トレゲーム
脳トレをすると、
どんないいことがあるかな?
みんなで楽しく挑戦しよう!

たくさん教えていただき
ありがとうございました!