



# STEMY

だより **1**月号

さあ、2020年の幕開けです。今年は日本で昭和と令和の夏季オリンピックとパラリンピックが開かれます。ちなみに冬季オリンピックも札幌と長野と2回開催されました。競技種目も増えたり、場所や開始時間の変更など課題はあるものの、少しずつオリンピックモードになってきました。のびのびを利用していた子どもたちからオリンピック選手につながるのではと期待しています。

さて、慌ただしい年末から帰省や旅行でのんびり過ごした年始との生活リズムのズレを修復するのに、時間がかかる人がいます。早寝早起きが大切だとはだれもが解っています。でも、朝の寒さにくじけてなかなか布団から出れないのも納得がいきます。朝食の下ごしらえを前の夜にしておく、子どもたちがグスすることが少なくなります。規則正しい生活習慣を身につけることで、自立心やいろいろなことへの興味、関心を持ち集中力も持続するようになりました。無理に文字や算数を教えてもその時だけです。

今月の歌



スキー

山はしろがね 朝日をあびて すべるスキーの 風切る速さ  
とぶは粉雪 舞立つ霧か おおこの身も 駆けるよ 駆ける

豆知識



えと [干支]・・・[兄(え) 弟(と)の意]

十干十二支。十干を五行(木・火・土・金・水)に配当し、陽をあらわす兄(え)、陰をあらわす弟(と)をつけて名とした、甲(きのえ)・乙(きのと)・丙(ひのえ)・丁(ひのと)・戊(つちのえ)・己(つちのと)・庚(かのえ)・辛(かのと)・壬(みずのえ)・癸(みずのと)に十二支を組み合わせせたもの。甲子(きのえね)・乙丑(きのとうし)など60種の年・月・日に当てて用いる。このことから60歳を還暦と言うのです。ちなみに70歳は古希、77歳は喜寿、80歳は傘寿、米寿88歳、卒寿90歳、99歳は100歳に1足りないのので白寿と言います。



1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
お正月休み→→→→至1月5日まで						
5	6	7 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生)	8	9	10	11
12	13	14 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生)	15	16 ベビーヨガ 10:30～11:00 (大園先生)	17	18
19	20	21 ピラティスを始めよう 10:30～11:30 (友寄先生)	22	23	24	25
26	27 はてなの会 10:30～11:00	28	29	30	31	

開所日

月曜日～金曜日  
10時～15時30分まで  
(土・日・祝日は休み)

利用料金 **無料** (イベント内容により参加費を頂く場合がございます。)

対象年齢 **0才～4才位まで**

住所：尼崎市杭瀬北新町3-16-7

電話：6482-8082

E-mail: amagasaki-nobinobi@nifty.com

