

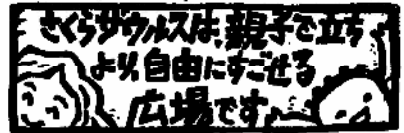
南区子育ての場

さくらザウルス通信



発行元 / さくらザウルス運営委員会

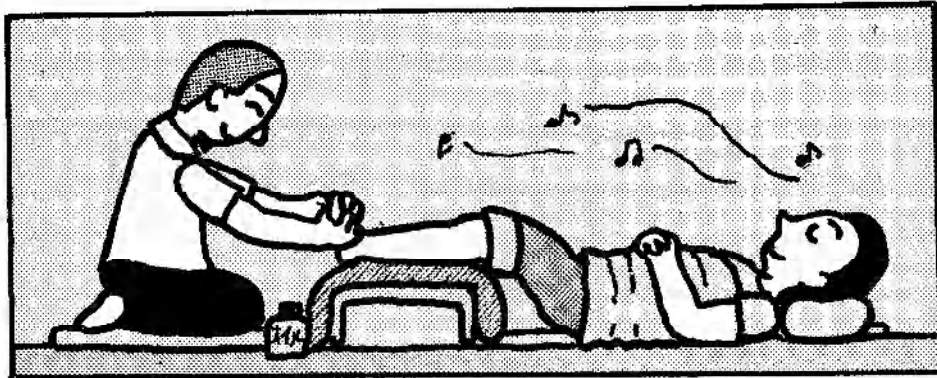
●... 雨もようで家にいる日が続くと気持ちがもやもやして、食欲
●... もなくなりがちですね。そんな時は、さくらザウルスでランチしま
●... せんか、みんなでおしゃべりして気分晴ればれ!



さくらザウルスを支える
やさしい笑顔

“施術”と“講座”でいたれりつくせり!

② 【リフレクソロジーの金子節男先生】



「リフレクソロジー講座」と「リフレクソロジーでリフレッシュ(左図)」を担当してくださっているのがシルバーリフレクソロジー協会の金子節男先生。さくらザウルスに来てくださるようになってちょうど1年、通信でのご紹介が遅れ、すみません。

▶ **講座**の方は2人組になって実習しながら方法を学びます。「ふくらはぎ」「足裏」「ハンド」の3コースを月替わりで実施。習得してご主人やお友達にやってあげられたらいいですね。

■ リフレクソロジーとは

「Reflex(反射)+ -logy(学問)反射学」という意味です。足裏などにある全身の臓器や器官の「反射ゾーン」を指でくまなく刺激して血液やリンパの流れをスムーズにし、自然治癒力を高める健康法です。

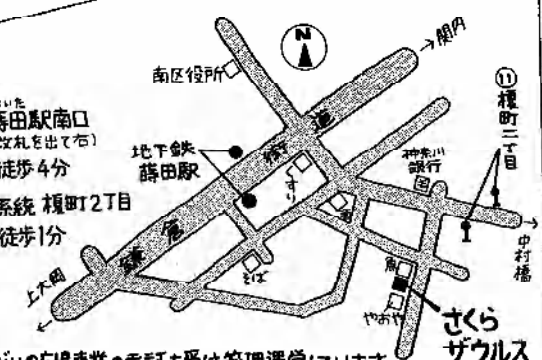
■ **金子先生**は「家庭でできるリフレクソロジー」の講演や老人ホームでの施術でご活躍です。

〇A×B 取材だけのつもりが、施術中の方があまり気持ちよさそうだったので体験してみることに。恥ずかしさや緊張は一瞬だけ。先生の手が足裏をマッサージし始めると、ふしぎと背中奥の力がスーッと抜け、こり固まっていた疲れが溶け出すような感じがします。「足裏には49のツボがあるんです」と先生。奥の部屋は照明を落として静かな音楽が流れ、本当に眠ってしまう人もいます。「大病をした自分のお母さんに何かしてやりたい」とこの道に入ったという優しい先生。「さくらザウルスに来るお母さん達はがんばって子育てしてますね。でも時には力をぬいて下さい。」とのこと(スタッフK)

南区子育ての場 ▶ さくらザウルス

〒232-0043 横浜市南区蒔田町893-13 TEL・FAX 045-711-4666
Email: sakura-saurus@athena.ocn.ne.jp
ホームページ: <http://www18.ocn.ne.jp/~saurus/>

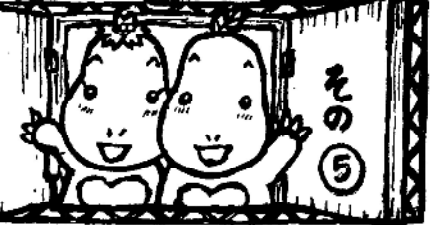
〈市営地下鉄〉 蒔田駅南口(改札を出て右) 徒歩4分
〈市営バス〉 ①系統 榎町2丁目 徒歩1分



開館時間 10:00 ~ 16:00 (12:00 ~ 13:30 ランチスペース設けます)
休館日 土・日・祝日・年末年始・特別休館日
対象 未就学のお子さんとその保護者 利用は無料です

* さくらザウルスは、南区づくり事業として設置され、南区子育ての場運営委員会が横浜市福祉協議会「親子のつどいの広場事業」の委託を受け管理運営しています。

さくらザウルスって こんなところ



〈おたんじょうコーナー & パーティー〉

★さくらザウルスには、その月にお誕生日を迎えるお子さんの名前を掲示するコーナーがあり、月末にはみんなでお祝いのパーティーをしています。

おめでとう 5月

18日 13歳 000000
25日 3歳 000000
28日 4歳 000000
21日 3歳 000000

カードは受け付けにありません。

翌月生まれの方も書いて下さい

季節の飾りは
ママスタッフの手作り

毎月変わるこのコーナーの飾りはママスタッフSさんの力作ですが、それを支えているのが、ご主人のS氏です。手伝っているうちすっかり楽しかったそうで、休日など眠る時間を削りてお二人でペーパークラフト。愛情のたっぴりこもった「おたんじょうコーナー」をこれからもお楽しみに!

- ♪キッズプログラム♪
- 1「だれにだっておたんじょうび」全員で歌おう
 - 2 おたのしみタイム (お歌、手あそび、紙芝居、絵本、パズルシアター等)
 - 3 インタビュータイム
お子さんのお名前由来をひと言ずつ
 - 4 ハッピーバースデーの歌とろうそくをフュー(お歌)
 - 5 すてきなプレゼントをさしあげまっす

おたんじょうパーティー

20分くらいプログラム。お誕生日でないお子さんもいっしょに楽しんでください。

お祝いケーキ
プレゼントのメダル

4・5月の行事より

4/28 はじめてのベビーマッサージ 5/10 充実した母乳おしほりサロン

予約があつという間に埋まる大人気。初めてさくらザウルスに来た方が多かったのに、講師の千葉さんのにこやかなリードですぐうちとけた雰囲気になりました。歌うように話しかけながらマッサージしてママも赤ちゃんも気持ちよさそう... ゆったりとした時間が流れました。

参加者の声 「初めてでいやがるかと心配でしたが、ごきげんでした。楽しかったのでまた参加したいです」

12組の参加でにぎやかなサロンになりました。保健師で「よこはま母乳110番」顧問の朝倉きみ子先生が再び入り参加してください。さまざまな悩みにアドバイスをいただきました。

母乳おしほりサロンが定期プログラムに

好評につき6月からは、「母乳110番」とさくらザウルス 共催の定期プログラムになります。(詳しくはプログラムページ) 朝倉先生は今後もアドバイザーとして来てくださいます。おたのしみ!

ぜひご利用を 提供するおむつ

試したいおむつ

OXVON L

☆マン L

(備え付けのラベルに商品名・サイズを書いてBOXに入れて下さい 箱は2つ、毎月おきます)

サイズごとにならんでいます

ママスタッフのアイデアで月に登場。期限つき設置の予定でしたが、根強い人気で継続中です!

★紙おむつ・お試し・交換BOXのシステムは...★

お試しBOX ... いろいろな種類のサンプルを手にとって見る事ができます。さわりごこちやギャザーの具合など比べてみて!

交換BOX ... ひとつずつ袋に入れて商品名とサイズを書いてあります。試したいものがあたら自分の提供するものと交換を。
*交換記録ファイルにはひと言感想も添えて参考になります。

紙おむつ交換BOX 継続中!!

*「さくらザウルス」に遊びに来ているお母さん達に、お子さんのゆかいなエピソードを紹介してもらうコーナーです。お友達からお友達へリレーしていきます。

リレートーク

我が家の一人娘も4月でやっと2才になりました。毎日少しずつ言葉を覚えたり、元気に楽しくすごしています。そんな中で、そろそろ親としては直してほしい「彼女の癖」があります。それは、「足癖」。

さかのぼって生後6ヶ月頃から、自分の足の指をおしゃぶり代わりにしていました。気が付けば小さな両手でグイッと足を顔に近づけ、舐め、舐め...。おいしいのですかねえ!?

大きくなるにつれて体が硬くなってきたのか最近はしなくなりましたが、それかわり、大股開いたり、食事時足を机に乗ったり、ベビーカーに乗れば100%くつを脱ぎ捨て、はだしの足をさわっています。女の子だから基力併してほしいなと願う私たちです。

・佐藤 瑞喜さん、楊沙ちゃん(2才2か月)

忘れものをたくさんおあずかりしてまっす。取りに来てくださーい。

今月のおすすめ絵本 6月のまき



題名『ゆかいな かえる』
ジュリエット・キープス/ぶんえ いしいももこ/やく (福音館書店 1964年発行)

雨の季節は、かえる・かたつむり・かっぱたちの出番。かえるは世界中の絵本や物語に登場し、日本でも「鳥獣戯画」の絵巻をはじめ人々にとっても親しまれてきた。そして芭蕉の「古池や蛙飛び込む水の音」で一躍有名になった。

このアメリカの絵本作家キープスによる『ゆかいなかえる』は、ゼリー状のたまごからおたまじゃくし・かえるへと成長していく姿を科学絵本よろしく描き、そこからさらに発展させて四季折々のかえるの生態を、やんちゃで愉快な4匹のかえるがカメラさきと織りなすユ・モラスな物語に仕立てた。見返しいっぱいに泳ぎまわるおたまじゃくし。その愛らしさが子どもたちを水辺とお話の世界に誘う。この季節にぴったりの黄金の科学 & 物語絵本。

(スタッフ 金澤 和子)

編集後記 「母の日はいらないね。だって毎日感謝してるから」と長男。思わず感涙...

手作りおもちゃの遊び方

～おまけ編～

3月号のペットボトルウォーター

つぎ目からずれてくるというご指摘をいただきました。つぎ目に短かく切ったホースをさしこむとずれません! お試しください。

★おもちゃは時々こわれていけないか点検を... (スタッフ 平林 淳子)

おいらせ

おんぱ来てね!

出張おはなし会

今回は 6/6(火) 11:00 ~ 11:30

中村地区センター 1Fロビー

毎月第1火曜日

赤ちゃんから楽しめます

さくらザウルス

季節の行事をみんなで

20日から大きなささ飾りを出します。短冊にみんなでお願ひのこを書きましょう




母と子のデザートレシピ

～もろ豆の冷たいスープ～

材料 もろ豆 正味100g とうふ100g
スープ1カップ (洋風スープの素を表示通りに溶いたもの、できれば赤ちゃん用!)

1. もろ豆は湯少々入れた熱湯でやわらかくゆで。
2. 薄皮もとのぞく
3. フードプロセッサで軽く湯通ししたとうふ... もろ豆の粒がなくなるまで
4. スープを入れてなじませまぜまぜ
5. ホールにうつして冷蔵庫でよく冷やす

大人はお好みで塩、コショウ (スタッフ 古井丸 まり子)

月	火	水	木	金	土	日
さくらザウルス <small>(プログラムに参加しない方は11:30~)</small>			1 もち3ん、ちがう年令のお子さんが来てくださってもかまいません <small>(プログラムに参加しない方は11:00~)</small>	2 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	3 休	4 休
5 ミニフリマ  10時~12時 <small>(ランチは12時半から)</small>	6	7 母乳おしゃべりサロン  10時~11時半	8 リフレクソロジー DEリフレッシュ <small>予</small>  10時~12時	9 ベビービクス <small>ひよこ</small>  10:00~11:00	10 土曜開館日  11時~2時	11 休
12 おはなし会  11時半~	13 保健師 ぞうだん日  <small>気軽に</small> 1時半~3時半	14 ベビービクス <small>あひる</small>  10:00~11:00	15 おもちか病院  10時~12時	16 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	17 休	18 休
19 休 スタッフ会議 作業	20 <small>(プログラムに参加しない方は11:00~)</small>	21 わんぱくDAY  元気な少し大きなお子さん 1時半~3時	22 保育士ぞうだん日  1時半~3時	23 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	24 休	25 休
26 おはなし会  2:00~	27 リフレクソロジー講座 <small>予</small>  10時~11時半	28 ベビーマッサージ <small>予</small>  10:00~11:00	29 おたんじょうパーティー  11:00~	30 <small>(もち3ん、ちがう年令のお子さんが来てくださってもかまいません)</small>		

◆ 予は参加予約が必要なプログラム、その他は参加に予約はいりません。直接会場へお越しください ◆

5日(月) **ミニフリーマーケット** (10:00~12:00)
 奥の部屋にミニフリマが開店、子ども用品を中心に掘り出し物いっぱいです。(ランチタイムは12時半から)

7日(水) **母乳おしゃべりサロン** (10:00~11:30)
 参加費200円(サポーター100円) 予約不要 *サロン参加以外の方11時半から
 母乳に関するストレスや悩み、母乳110番相談員さんとおしゃべりして、解消しましょう。

8日(木) **リフレクソロジー DE リフレッシュ** (10:00~12:00)
 要予約1日より 大人4人限定 先着順
 ハンドタオル 参加費1000円(サポーター700円)
 足のツボを刺激するマッサージを受けられます(約15分間)
 疲れをとってリフレッシュしましょう。お子さんには保育者つきです


9日(金) **ベビービクス・ひよこクラス** (10:00~11:00)
 3~7ヶ月の親子 要予約2日より

14日(水) **ベビービクス・あひるクラス** (10:00~11:00)
 8~12ヶ月の親子 要予約5日より
 各10組限定、先着順 *講座以外のご利用は11時から
 飲み物、バスタオル、参加費800円(サポーター500円)
 ベビーマッサージやママのエクササイズも組み込まれています。

27日(水) **リフレクソロジー講座(足裏コース)** (10:00~12:00)
 要予約16日より 大人4人限定 先着順
 バスタオル 参加費1000円(サポーター700円)
 ツボを刺激する健康法を手に応用したハンド・リフレクソロジー。シルバーリフレクソロジー協会の金子節男先生にご指導いただきます。*お子さんには保育者つきです

28日(水) **ベビーマッサージ** (10:00~11:00)
 要予約20日より 2ヶ月~ハイハイごろ 8組限定 先着順
 飲み物 バスタオル、参加費1100円(サポーター800円) オイル含む
 専用のオイルを使用するマッサージです。赤ちゃんと楽しくふれ合いながら、脳の発達を促し免疫力を高めます。
 *講座以外のご利用は11時からになります。

29日(木) **お誕生日パーティー** (11:00~)
 当月生まれのお子さんをみんなでお祝いしましょう。布製のケーキを囲んで歌を歌ったり、生まれた時のエピソードを紹介しあったりします。お誕生月の方は受付のカードに名前を書いて掲示します。お誕生月でないお子さんも参加してください。

 プログラムはやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。