



1/23

栄養や発達をしっかり学び、食べ比べも 幼児食講座で食の悩みを解消



▲好評だった質問タイム

前日の雪の影響が残る中、「好き嫌いのない子に」を陸地域ケアプラザで15組の参加で行いました。アサヒグループ食品(株)の管理栄養士・金丸眞子さんを講師に、前半は資料にそった詳しい講義を、後半はベビーフードを試食、実際の大きさや固さを確認しました。講師からは「不足しがちな鉄分を補給するために、フォローアップミルクを調理に使ってもいいですよ」「3歳になってから嚙む力は大人の半分。固さや大きさに配慮を」など子どもの発達や成長に合わせたアドバイスがありました。次に9か月頃・12か月頃・1歳4か月頃のベビーフードをニンジン、大きさに注目して食べ比べました。「まだ11か月だけ、うちの1歳4か月頃のサイズになってたよ」「結構、味がしっかりしているね」と感想を話してくれました。最後は質疑応答。2人の栄養士さんが一人ひとりの質問丁寧に答えてくれました。

参加した方は、「食べなかった食材は『嫌いなのかな』と思っていましたが、あきらめずに試してみようと思います」「おでかけの時にいつも使っているメーカーさんの講座だったので、とても身近に感じてよかったです」と話してくれました。

2/13.16

入所目前の保育士相談 不安は聞いて解消を

春からの入所を控えたこの時期に毎年行っている保育士相談。2月13日に六ツ川ひろば6組参加、16日に蒔田ひろば10組参加で、井土ヶ谷保育園育児支援担当の三好先生と有賀先生(六ツ川)、青木先生(蒔田)を講師に迎え、行いました。

◆園での1日の過ごし方◆

最初に保育園での1日の過ごし方の説明があり「朝は着替えやおむつのセットなど、お支度の時間がかかります。慣れれば5~10分でできますよ」「個々のおさんの生活リズムを尊重し、だんだんと園生活に慣れていきます」と話がありました。また、早朝や夜は延長保育となるため、実施時間や料金は園に確認しておくよう話もありました。「保育士はローテーション勤務で、いつも担任に会えるとは限りません。送迎時に担任の先生をみかけたら、積極的に声をかけ、お子さんの園生活の様子を聞くといいでしょう。お子さんは家庭と園で

1,2月の行事より

支え、成長を喜びあいながら、子育てを楽しんでほしいと思います。」

◆有賀先生と青木先生の体験談◆

続いてお子さんを預けて働いてきた経験談を話してくれた有賀先生と青木先生。2人とも言葉は違えど、「家事をうまくやりくりして子どもとの時間を確保」や、「周囲の協力が欠かせないので、具体的にやってほしいことを伝え、感謝の気持ちを言葉にしましょう」など、ポイントを話してくれました。

また、入所前にしておいたほうが良いこととして「予防接種」と「平熱の把握」、持ち物の記名が「集団生活に病気はつきもの。受けられる予防接種は済ませておきましょう。平熱は同時時間帯に計り、1週間ほど続ける」とわかってきます。「持ち物には必ず記名を。靴下1つずつにも忘れ

★講師の三好先生 おすすめ本★

私の座右の銘でもある「なんとかなるよ、大丈夫」(朴慶南著、小学館発行)。著者の講演会にも行きました。子育てはまさにこの言葉通り。先のことを考えても、どうにもならないから、目の前のことをやっていきましょう!



ず、大きく、わかりやすい場所に名前をお願いします」とのことでした。

最後に保育士さんといっしょにふれあい遊びを楽しみました。ひろばに笑い声が響く中、「今の時期はたっぷりふれあってスキンシップを」とのメッセージがじんわり伝わってきました。いろいろ出た質問は紙面の都合上、ホームページに掲載します。ご了承ください。

【参加者の声】

・入所が決まって不安がいろいろとある時期だったので、この講座で同じような悩みのあるお母さん方がいたことで少し不安が解消できました。(N.Yさん) ・保育園での生活、子ども達が慣れていく様子や先生方の工夫など、実際のお話がたくさん聞いて安心できました。(石井さん)



▲コミュニケーションを重ねて園との信頼関係を築こう

1/30

歌って踊るかわいい鬼も登場! 季節感いっぱいのお歌と豆まきを楽しむ

夏・秋に続き「季節のうたを歌おう!冬」を豆まきとコラボして開催しました。歌を楽しみに毎回参加される方も多く、17組の親子で楽しく和やかなイベントになりました。

前回人気の歌「こぶたの散歩」は、今回は振り付き。最後はかわいい鬼も登場して歌って、踊って、ダンス!ダンス!新聞紙を丸めた豆で「おにもやっつけられた!」と満足そうに2歳の女の子が話してくれました。ママもパパもニコニコ楽しそうに歌う姿にスタッフもニコニコ。家でも歌ってくれるといいな。

今回は、4月を予定しています。歌のリクエストがあれば、スタッフまでお気軽にお声掛けください。次回もお楽しみに!



1/24,2/2

節分をたのしもう!キッズタイム SP & 豆まき 強そうなおにのお面 ができた!

1月24日のキッズタイム SP は9組が参加、紙皿にパーツをはり付けお面を作りました。幼稚園帰りに作り来た子もいました。できたお面にみんな笑顔で嬉しそうでした。

▲「ほくは赤いお面を作るよ」 今年のおには手ごわいぞ!

2月2日の豆まきはキッズタイム SP で作った「おにのお面」を持ってきた子など、6組が参加。節分の話の後に、おにの絵に向かって豆まきを開始!はじめは恐くて近づけなかった子ども、徐々に前に出て「おにはそと〜、ふくはうち〜」と紙の豆をおにに向けて投げていました。

最後はみんなでおにのパンツを元気に歌って踊り、ひろばに福を呼びこみました。詳細はHPを見てね。



絵本の世界へ



おっばいバイバイ

わたなべけいこ 作 やまはしきよか 絵 幻冬舎

「おっばいバイバイ」と「ふたりがうまれます」の2部構成になっています。ひろばの「ここにサロン」でお話いただいている助産師の渡邊ケイ子先生の絵本です。前半は、卒乳にチャレンジする親子の物語とともに、そのタイミングやステップ、ママのケアまでも丁寧な書かれています。後半は2人目出産で上の子の赤ちゃん返りを最小限にしたい方へヒント。下の子は胎児のときから上の子の存在がわかっています。出生後は上の子を見て育ちます。思いやりの「こころ」は上の子をたっぷり思いやることで身生えます。など、なるほど!! がいっぱい。渡邊先生のやさしい語り口がこの1冊から聞こえます。

ママのバイブルとして、またパパとママと一緒に読んでほしいお勧めの本です。(スタッフ 千田康妃)

《作者の渡邊さんよりメッセージ》

多くの皆さんがお困りのテーマを2つ選んで絵本にしました。佐々木正美先生の視点に立って私なりに解釈しています。ひろばに2冊ずつ寄贈したのでぜひ手に取ってくださいね。



スタッフ紹介

鎮目 奈保子 (しずめ なほこ)



(イラスト 鎮目琴葉)

下の子も小学生になり、少し育児も楽になった。しかし、毎日宿題がある。「宿題やってね。」と声をかけるだけでは、なかなかやらない。◆それでは、一緒にやりますかと、トランプをすることにした。「スピードやる!」と言うとのりのりで来てくれる。「じゃあ、一回やったら宿題やってね。」そして、負けてあげる。◆休日なら、神経衰弱。負けてあげる、のではなく勝てない。全く覚えられない。私が子供に勝てる日はなくかなあ〜。

今月のHP

3/25

さくらザウルスが おはなしフェスティバルに出るよ!

会場:南図書館2F会議室 (貸室 15分待機)



赤ちゃんから少し大きいお子さんもどなたでも大歓迎です。



おはなしフェスティバル 2018 にでかけよう!!

Table with festival schedule: 3/24 (Sat) 10:30-11:30, 14:00-15:00; 3/25 (Sun) 10:30-11:30, 14:00-15:00; 3/26 (Mon) 10:30-11:30. Includes location and contact info.

※ママたちにお子さんのゆかいなエピソードを紹介してもらおうコーナー。お友達からお友達へとリレーします。

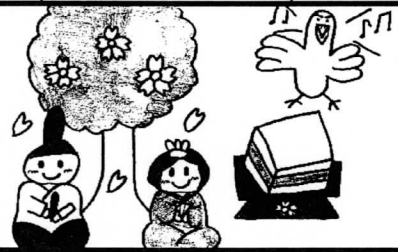
Large illustration with text: 我が家の子もたちは、幼稚園の年少の娘と2歳の弟。毎日ケンカで大騒ぎの毎日です。そんな我が家の環境が大きく変わるときがやってきました。秋に私の仕事が突然決まったのです。入園前には先生に挨拶すらできなかった慎重派の娘。そしてようやく自己主張全開の時期を脱してきた息子。そんな2人が、幼稚園の預かりと複数の保育園の一時期を急に利用することになりました。「こんな負担を強いて、子どもたちに相当な影響が出るに違いない。」と私が覚悟をしていたところ、ある方に言われました。「ママの負担が子どもの負担なんて捉えないで、家ではできない良い経験ができると思えば良いんじゃない?」その言葉通り、子どもたちはあっけなく受け入れてくれ、楽しんで通ってくれています。また、日中離れていることで、きょうだいの仲が良くなるという思いがけない収穫も。これからもワーキングママとして奮闘していきます。

落合奈月さん 歩梨(ほのり)さん 4歳6ヶ月 千理(せり)さん 2歳8ヶ月

月	火	水	木	金	土	日
3月	プログラムは携帯サイトからもらいいただけます。 		1 歯科相談日  10時～12時 出張・中村地区センター	2 プログラム中はショップを閉めます。終了後オープンします。他の()も	3 休	4 休
5 (年齢の制限はありませんが、2～4歳児が多いです)	6 キッズタイム  1時半～3時	7 休 ファミ会・運営会	8	9 にこにこサロン 予 助産師  10時～12時	10 休	11 休
12 体験型防災サロン  10時～12時	13 赤ちゃんタイム 乳児向け  1時半～3時	14 おはなし会  11:00～	15 おもちゃ病院  10時～12時	16 プログラムに参加しない方は12:00～	17 休	18 休
19 (会場は睦地域ケアプラザ。ひろばは13時～開館)	20 構来種入会サポートシステム説明会 予  10時～11時	21 休	22 ベビーピクス 予  10時～11時	23 プログラムに参加しない方は11:00～	24 休	25 休
26 (お誕生月の方は10:50から写真をとります)	27 お誕生会  11:00～	28 休 スタッフ全体会	29 (月齢の制限はありませんが、0歳児を優先したご利用を...)	30 赤ちゃんタイム 乳児向け  1時半～3時	31 休	

ましたひろば

プログラムカレンダー
3月



イラストをありがとう
鬼木ひかるちゃん
(9歳)

このページの予約 ⇒ TEL 711-4666 (10時から)

◆ 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。直接ひろばへお越しください。◆

- 1日(木) 歯科相談日 (10:00～12:00)
予約不要・無料 歯科衛生士の資格を持つスタッフが歯に関する相談を受けます。診断・治療などの医療行為はしません。
- 6日(火) キッズタイム (13:30～15:00)
予約不要・参加費不要
少し大きな活発なお子さんののびのびと過ごせる時間帯。大きな紙にお絵かきしたり、ねんどで遊べるようご用意します。
- 9日(金) にこにこサロン+ピラティス (10:00～12:00)
要予約 9日→2月21日 次回 4/13→26日
参加費 500円 (メイト 300円) 10組先着順
ベテラン助産師を囲んで子育ての心配事などをみんなで話しましょう。月齢制限なし、妊婦さん歓迎。個別の相談も可能。前半のピラティスはインナーマッスルを鍛える全身運動です。
- 12日(月) 体験型防災サロン (10:00～12:00)
要予約受付中 40人先着順・参加費不要
会場は睦地域ケアプラザ。5つのコーナーをグループごとに回って体験します。非常食の試食も。ひろばは13時より開館。
- 13日(火)、30日(金) 赤ちゃんタイム (13:30～15:00)
特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめ。0歳児は赤ちゃんタイム以外もご利用になれます。

- 20日(火) 子育てサポートシステム入会説明会 (10～11時)
参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291 (専用電話)
「子どもを預かってほしい人」と「預かれる人」が登録して、地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。登録を希望する方、関心のある方はご相談ください。この時間、一般の利用もできます。
- 22日(木) ベビーピクス (10:00～11:00)
要予約 13日より 3か月(首のすわった)～1歳前後(あんよ前)
12組先着順 参加費 500円(メイト 300円)バスタオル、飲み物
ベビーマッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操。親子のコミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのためのエクササイズも。
- 27日(火) お誕生会 (11:00～11:30)
予約不要・無料 布製のケーキを囲んでお祝いし、みんなでおはなし会を楽しみましょう。お誕生月のお友達はもちろん、そうでないお友達もご参加ください。

出張おはなし会

1日(木) 中村地区センター (11:00～11:30)




絵本、手遊び、パネルシアターなど
赤ちゃんから楽しめます。

2階プレールームにて

*永田地区センター出張おはなし会はお休みです。




※プログラムはやむを得ず変更になることがあります。

月	火	水	木	金	土	日
3月	プログラムは携帯サイトからもごらんいただけます。 	1 ベビービクス  10時～11時 出張・中村地区センター	2 （プログラムに参加しない方は11:00～）	3 休	4 休	
5	6 休 Fム会運営会	7 赤ちゃんタイム  乳児向け 10時～11時半	8 おもちゃ病院  10時～12時	9	10 休	11 休
12 （年齢の制限はありませんが、2～4歳児が多いです）	13 キッズタイム  1時半～3時	14 おはなし会  11:00～	15 子育てパートナー相談日  10時～12時	16 にこにこサロン+ピラティス  10時～12時	17 休	18 休 （プログラムに参加しない方は12:00～）
19	20 休 スタッフ全体会	21 休	22 橋本瑠璃子 入会サポートシステム説明会  10時～11時	23 保育・教育コンシェルジュ相談  10時～12時	24 休	25 休
26 （年齢の制限はありませんが、0歳児を優先したご利用を...）	27 赤ちゃんタイム 乳児向け  1時半～3時	28 お誕生会  11:00～	29 （お誕生月の方は10:50から写真をとります）	30	31 休	イラスト 阿部 希さん

むつかわひろば

このページの予約 ⇒ TEL 711-4771 (10時から)

3月 プログラムカレンダー



◆**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。直接ひろばへお越しください。◆

1日(木) ベビービクス (10:00～11:00)
要予約1日→受付中 次回4/5→15日より 3か月～1歳前後
12組先着順 参加費500円(メイト300円)バスタオル、飲み物
ベビーマッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操。親子の
コミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのための
エクササイズも。

7日(水) 赤ちゃんタイム (10:00～11:30)
27日(火) 赤ちゃんタイム (13:30～15:00)
特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい
時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめです。

13日(火) キッズタイム (13:30～15:00)
予約不要・無料 少し大きな活発なお子さんののびのび過ごせる
時間帯。大きな紙にお絵かきしたり、ねんどで遊べるよう用意
します。

15日(木) 子育てパートナー相談日 (10:00～12:00)
予約不要・無料 子育てパートナーが子育て期の悩みや困り
事についてじっくりお話を聞き必要な情報を調べたり、支援機
関を紹介しします。この日以外での予約希望は 721-8686 (専用
電話)

16日(金) にこにこサロン+ピラティス (10:00～12:00)
要予約16日→受付中
参加費500円(メイト300円)10組先着順
ベテラン助産師を囲んで子育て期の心配事などをみんなで話
しましょう。月齢制限なし。妊婦さん歓迎。個別の相談も可。
前半のピラティスはインナーマッスルを鍛える全身運動です。

22日(木) 子育てサポートシステム入会説明会 (10～11時)
参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291 (専用電話)
「子どもを預かってほしい人」と「預かれる人」が登録をして
地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。登録を希望する
方、関心のある方のご参加ください。
*この時間一般の利用もできます。

23日(金) 保育・教育コンシェルジュ相談 (10:00～12:00)
予約不要・無料 当日先着8名まで ※一般の利用できます
お一人15分程度の個別相談ができます。預け方や預け先(幼稚園
や保育園など)の情報、その他手続きのことなどお気軽に。

*プログラムはやむを得ず変更になることがあります。

出張おはなし会

- *永田地区センター出張おはなし会はお休みです。
- *中村地区センター出張おはなし会は裏面参照



おひっこし 入園 入学 4月に新生活を迎える皆さんより



4月から保育園へ。初めての育児 慣れない地域での生活の中、温かく迎えてもらいました。子どもはもちろん、母も楽しみを見つけてイベントに参加しました (Y.Aさん)

4月から保育園へ。とてもお世話になりました。来る回数が減ると思いますがこれからも遊びに来られたらと思います (M.Yさん)

育休中にたくさんの方とひろばで出会い、親子共々楽しく過ごせました。仕事の休みには、成長した姿を見せに来られたらいいなと思います。(Y.O.さん)

初めての育児で不安が多かったのですが、スタッフのみなさんがとても優しくしてくれたので、楽しく子育てができました。(W.N.さん)

「寝かしつけるのが、さすがに寝顔を、見たら「いやされた」猪原未結さん

利用者さんと話して、人と人のつながりの大切さを実感した平塚心結さん

「寝かしつけるのが、さすがに寝顔を、見たら「いやされた」猪原未結さん

優しいスタッフさんに悩みを聞いてもらい、心が軽くなりました。チャリティーショップでは、子どもの物だけでなく自分の物もたくさん買いました(笑) (ISSAママ、幼稚園へ)

最初は人見知りでしたが、すぐ慣れて、「ザウルス行こ〜♪」と誘ってきます。(中橋さん 保育園へ)

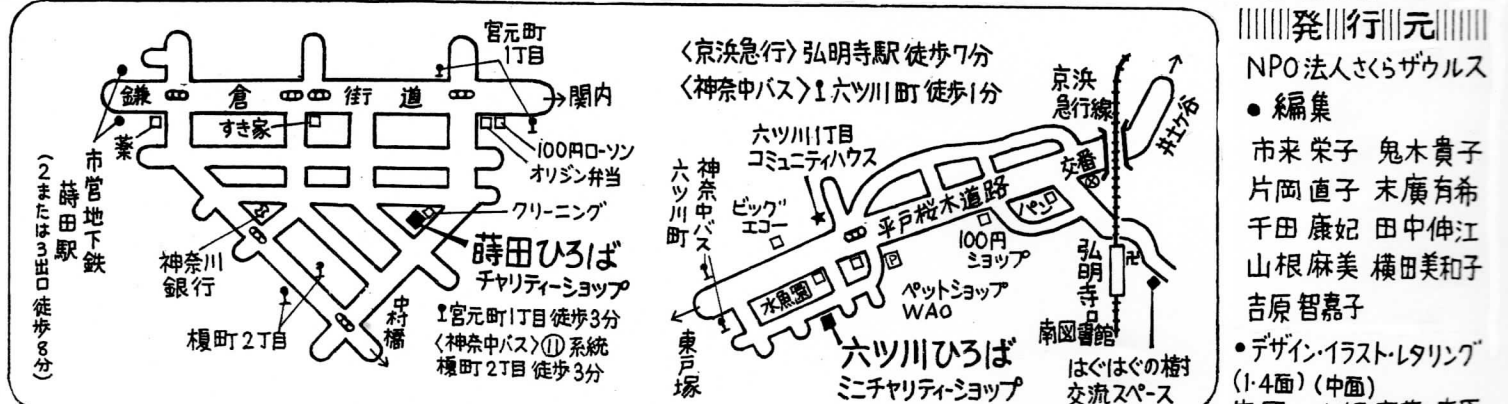
初めて連れて来たころは、抱っこひもからおろすと大泣きだったのですが、今では慣れて一人遊びできるように。不安はありますが、子どもの適応力を信じて、無理なく保育所へ通わせたいです。(N.Y.さん)

上の子が6ヶ月から利用しました。預かりもお願いし、とても助かりました。4月からもう幼稚園です。(山崎さん)

4年前に転居してきた当時は友達も皆無だったので、さくらザウルスとはぐはぐの楯を住き来しながらの子育てでした。親子共々よい出会い、耳より情報など、たくさん目に見えない宝物を掘り出した思いです。春から入学、入園、転居します。(M.M.さん)

赤ちゃんタイムから来ていて、さくらザウルスが大好きな息子も小学生になります。一人で学校に行けるの心配している親とは対照的に、本人は学校へ行くのを楽しみにしています。もうひろばへ来られなくなるのを寂しがっているので、入学前にたくさん来たいです。(Iさん)

★スタッフ一同、新生活を応援しています。また遊びに来てください★



南区子育ての場 さくらザウルス通信 2018. 3. 1 発行 No. 160

※無断転載を禁じます

編集後記 この時期、思い出の詰まった「顔晴っぺ」と書かれたTシャツを出します。震災後、郷里で作られた私の宝ものです。(がんばっぺ)「晴れやかな顔になるように」

→ どういしょ