

南区子育ての場

さくらザウルス通信



発行元/NPO法人さくらザウルス

リフレッシュして
輝くママに

ソフバレーでアタック!!

12月10日(月)

ママのスポーツ ツタイル

保育付

学生時代や独身のころはスポーツしていたけれど子どもがうまれてからはなかなか体を動かす機会がない... そんなママ達のためにさくらザウルスでは「スポーツタイム」を企画しました。

さあ、思い切り動いて心身共にリフレッシュ! 皆さんの参加を待ってます。



●ソフトバレーボール
通常のバレーボールよりやわらかいボールを使います。バレーボールをやったことのない人でも楽しんでアレができます。



▶ 申込方法

- ① さくらザウルスで直接
- ② 下のように書いてさくらザウルスに FAX (711-4666)

日時 12月10日(月) 10時~11時半
 場所 永田地区センター 体育室
 対象 乳幼児を子育て中の母親
 定員 大人20名(多数の時は抽選)
 参加費 700円(保険料含む)
 保育 1歳~未就園児 子ども1人500円
 持ち物 動きやすい服装、室内ばき(スリッパ不可) タオル・のみ物

*ママのスポーツタイム

氏名 _____ TEL _____

住所 〒 _____

保育 あり・なし
(ありの時) 親子さんの名 _____ 歳 ヶ月 _____

*用紙はさくらザウルスのホームページからもダウンロードできます。

しめきり 11/22(木)

*結果については、30日(金)までにお知らせします。

南区子育ての場 ▶ さくらザウルス

〒232-0043 横浜市内南区 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/>

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

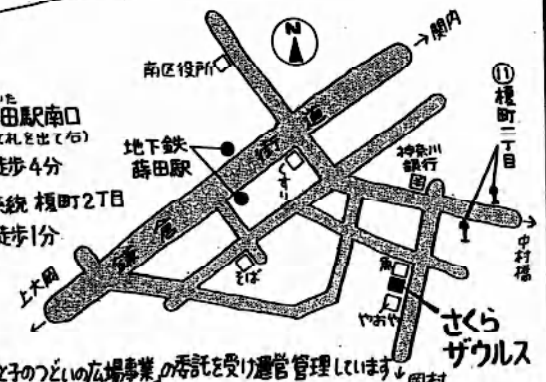
*さくらザウルスは、南区区庁事業として設置され、特定非営利活動法人さくらザウルスが、横浜社会福祉協議会親と子のつどいの広場事業の委託を受け運営管理しています。

(市営地下鉄) 蒔田駅南口 (改札を右)

徒歩4分

(神奈中バス) ①系統 榎町2丁目

徒歩1分



ママのリラクゼーション3B体操体験講座

11/1, 11/15, 12/6, 12/20 (全て木曜)
10:30~12:00 中村地域ケアプラザにて

地下鉄 坂東橋または伊勢佐木長者町 徒歩12分
(中村町 2-120-3)

参加費: 1回 100円 (保険と用具レンタル代)
対象: 5~10か月の親子 各回 20組
申し込み: 会場に直接電話で 260-5100
*1回のみでも連続でもO.K.



◆3B体操とは...
ボール、ペル、ペルター
音楽に合わせて体をうごかす健康体操です。各年代に合ったいろいろな運動に応用できます。
今回は用具は補助的に使用します。



スポーツの秋...
芸術の秋を満喫
~くわは各開
い合わせ先に~



♪第5回♪ ジョイフルコンサート

~障害のある人もない人も一緒に歌って踊れるコンサート~

11月11日(日) 南公会堂にて
開場 PM1:00 PM1:30 ~ 3:30
入場無料 地下鉄 藤田駅 徒歩3分 産区役所となり

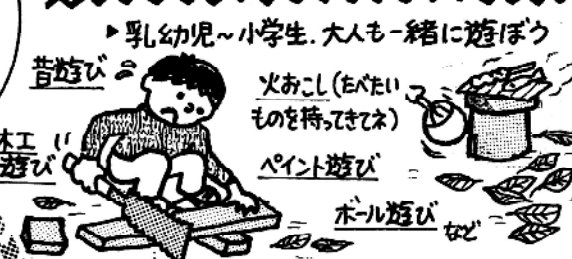
プロの演奏者... 南区邦楽会(琴) 決けい子(歌) 坂巻明子(ピアノ)
大田小特設合唱クラブ、キッズダンス、障害者のリズム体操
南米のフォルクローレ、マリimba、ピアノ演奏など
主催/ ジョイフルコンサート実行委員会、決けい子後援会
共催/ 産区障害児者団体連絡会、横浜南央ロータークラブ

深まる... 遊ぼう会へおいてよ!

みんなで遊ぶと10倍楽しい! 家ではなかなかできないこと、いつもとちよとちが公園でやってみよう!

弘明寺公園・遊具広場周辺で 中止

11月17日(土)・12月15日(土) 10時~13時



0~3さいのおいでよ! ~どろんこDE遊ぼう会~

11月1日(木) 12月6日(木) 10時半~12時
小さい時こそ、五感を刺激する外遊びが大! 「生きる力」の根っこを育みます。

申し込み不要、参加費無料 (材料費のカンパをお贈りするところあり)
よごれもいらい用紙、飲み物
お問い合わせ: みなみ遊ぼう会、がらねと 横田 743-9599 (板間)

チケット好評発売中!! ホームフルフェスティバル

11月17日(土) 開場 12:30 開演 13:30 フォラム南大田にて



大人700円 サポーター500円
子ども200円
大人900円 サポーター700円
子ども300円
予約はさくらザウルスに
TEL! 711-4666
前日までに 来館または郵便振替で...

今月のおすすめ絵本 11月のまき

題名『びくびくビリー』

アンソニー・ブラウン作 灰島かり訳 (評論社 2006年)
ビリーはとってもしんぱいや。いろんなことがきになってベッドにはいってもねむれない。パパママも「しんぱいないよ。」となぐさめてくれるけれど... おばあちゃんにはなしたら、ちいさなにんぎょうをくれた。「しんぱいひきうけにんぎょう」これでねむれるのかな???
子どもの心理を巧みにとらえ、随所に本の魔術師アンソニーのしかけが... 3歳~大人まで充分楽しめます。実際「しんぱいひきうけにんぎょう」は、中央アメリカにあるグアテマラという国に昔から伝わる人形です。まくらの下に入れておくと朝起きたときしんぱいごとが気にならなくなっているという。本当にまあなんて、素敵なことでしょう!!
(スタッフ 金澤 和子)

母と子のデザートレシピ

~さつま芋のグラタン~

材料(グラタン皿 1皿分)
・さつま芋 小1本(130g(5li))
・卵 Mサイズ 1個
・牛乳 50cc
・砂糖 大さじ1
・黒みつ 大さじ2
・黒ゴマ少々

- さつま芋はラップしてレンジでやわらかくなるまで蒸す
- グラタン皿に黒みつ入れ冷蔵庫で冷やしておく
- よこまちの牛乳、卵、砂糖をこし卵液を作る。(こし器がなければ目の細かいザル)
- さつま芋は角切り
- 芋もならべ卵液を入れる
- 180度のオーブンで25~30分、竹串をさして卵液が回まっていればO.K.

冷やしてめしあがれ...
(スタッフ 古井丸まり子)

*あなたの家の近くでも...

横浜子育てサポートシステム

自由にゆたりおしゃべりしたり、絵本・紙芝居や簡単手芸を楽しみましょう。遊びに来るだけの方も、歓迎します!
・会員の方の情報交換などで、援助活動をよりスムーズに、コーディネーターのつながりを深めて、何でも相談できる安心感を...
(地図)

11/6(火) 11時~ 中村地区センター 1Fロビー
11/20(火) 11時~ 永田地区センター 1F 体育館よこグループ室

スタッフ紹介

三輪 延枝

今年の夏の暑さにはまいてしまいました。おまけに旅行先でカーナビに「エンジントラブル」の表示が出てしまい、車を置いて電車で帰宅。週末に取りに行くというトホホの夏休みでした。子ども達やママ達にエネルギーをたくさんわけていただかなくては立ち直れそうもありません。ポットしてたら背中をたたいて、元気をわけて下さい。ヨロシクネッ!!

出張おはなし会

さくらザウルス

あなただけの歌

おーてーて~ っーいーてえ~
のみちいーを~いーけばあ~お

娘の大好きな歌は過ぎし夏休み、おじいちゃんおばあちゃんと楽しく過ごした思い出の曲。おしゃべりして聞かないのに歌詞を全部覚えてうたっているのにはビックリ。私がカリカリして心の余裕がなくなっている時、娘が一人口ずさんでいるのを聞くと、ふっと何ともいえず心があたたかくなります。子どもって不思議な力を持っているなあ...

そんな子ども反抗期まっ只中、あらゆることに「イヤ!!」を連発するけれど、時々すばらしい「ハイ!!」という返事。いつまで続くことやら...。小さな怪獣にふりまわされている毎日だけど、子ども達が楽しい歌をたくさん歌えるような環境を作ってあげたいな...

阿部 淳子さん、美和子ちゃん(2才4ヶ月)

多言語で遊ぼう!

11/14(水) 10-11時

言語交流研究所
ヒポファミリークラブと共催

挨拶
Hello
안녕하십니까?
안녕하세요!
你好!
你好!
こんにちは

ヒポファミリークラブより

HOLA!(スペイン語でこんにちは)
私達は上大岡で毎週ヒポの多言語活動を楽しんでいます。いろいろな国のことばの持つメロディーやリズムを楽しみながら、ことばの自然習得をしているんですよ。赤ちゃんや子どもはもちろん、いつも忙しいお母さんもお一緒に楽しめる内容になっています。

プログラム

- ・Sing Along Dance Along! (音楽に合わせて歌って踊って)
- ・紙皿げまじよう
- ・絵本の読み聞かせ
- ・クリスマスのうた
- ・グループタイム

〜ともしりぞくさん!!

編集後記

だんだん寒くなってきた。晩ごはんは鍋パレード...!
→みん

11月のサクラザウルス

月	火	水	木	金	土	日
<h2>さくらザウルス</h2>			1	2 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	3 休	4 休
			5 (プログラムに参加しない方は11:30～)	6 母乳おしゃべりサロン 10時～11時半 出張・中村地区センター	7 わんぱくDAY 元気な少し大きなお子さん 1時半～3時	8 リフレクソロジー DE リフレッシュ 予 10:00～12:00
12 おはなし会 2:00～	13 保健師 もうだん日 1時半～3時半	14 多言語で遊ぼう 予 10時～11時 3カ所 サロンキヤパン	15 おもちゃ病院 10時～12時 1時半～3時	16 休 スタッフ会議 (もちろん、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)	17 休 ハートフルフェスティバル	18 休
19	20	21 ベビービクス 予 10:00～11:00 出張・永田地区センター	22 保育士の日 1時半～3時	23 休	24 休	25 休
26 おはなし会とおたんじょう会 11:00～	27	28 (プログラムに参加しない方は11:00～) (もちろん、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)	29 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	30 ベビーマッサージ 予 10時～11時	(プログラムに参加しない方は11:00～) *今月は「ハートフルフェスティバル」があるの土曜開催はありません...	

◆ 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 ◆

- 6日(火) 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を助産師さんや母乳110番相談員さんと話して解消。おっぱいチェック希望の方は、バスタオルと フェイスタオルを持参してください。
- 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 5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) あそびケーション (10:00～11:00)**
要予約 1日より 8ヶ月～1才3ヶ月の親子15組限定 無料
ベネッセコーポレーションと連携した遊びのプログラム。参加者全員に冊子「いっしょにあそぼう」を、さらにアンケート回答者には、ミニ絵本をさしあげます。*講座以外のご利用は11時から
- 14日(水) 多言語で遊ぼう (10:00～11:00)**
要予約 7日より 乳幼児親子12組(0歳からOKです!)
参加費500円(サポーター400円)
歌や遊びを通して、からだ全部でさまざまな言語を体感できるもりだくさんのプログラムです。子どもと一緒に楽しく語学習得!(ヒッポファミリークラブと共催) *講座以外のご利用は11時～

17日(土) ハートフルフェスティバル フォーラム南太田にて
12:30開場 13:00開演 さくらザウルスでチケット販売中!
出演 歌/フルール 大道芸/トム・ラッはい

21日(水) ベビービクス (10:00～11:00)
3～12か月の親子 要予約 13日より
13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。親子でスキンシップ & コミュニケーションしながら楽しく体を動かしましょう。

30日(金) ベビーマッサージ (10:00～11:00)
要予約 初めての方22日10時より リピター22日午後1時より
2ヶ月～1才ハイハイ 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) オイル代含む
「ベビーマッサージってなんだろ?」からお話する講座です。オイルの心地よさを体感してみてください。
*多くの方に体験していただきたいので、初めての方を優先します。講座以外のご利用は11時から

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。