

# さくらザウルス通信

南区子育ての場

発行元 / NPO法人さくらザウルス

2010  
5月号  
No.66



## サンバの会 連続講座①

# “更年期”とウマくつき合うために

出産・子育て期にこそ知っておきたい

5/7(金) 10:30 ~ 12:00

まいいたひろばにて  
無料・申込み不要

★どなたでもご参加  
いただけます!



“まだまだ”  
先のことね...

ちょっとまって。  
今から考えておい  
てほしいの...

くよくよしたり、憂うつになることがある

怒りやすく、イライラしてしまう

顔がほてる、のぼせ、汗をかく

肩こり、腰痛、手足の痛み

息切れ、動悸がする etc.

更年期の諸症状は

障害ではありません!

(pg/ml)

100

50

0

幼年・少女期

思春期

性成熟期

更年期

老年期

## 女性ホルモン 「エストロゲン」量 の変化 (血中濃度)

人生の中の  
「ひとつの物語」と  
とらえると  
よいと思  
います

サンバの会 渡辺さん

女性なら誰も避けて通れない「更年期」は  
女性ホルモンの変化が大きく関係しています。

どう乗り越えたらいいのか考えたことはありますか? 年齢的  
にはまだまだ先のことから...と思いがちですが、ホルモンバ  
ランスについて正しく理解することは、一生を通じて変化して  
いく女性の「からだ」と「こころ」を大切にするために、欠か  
せないことだと思います。

包み込むような笑顔が魅力の「サンバの会」助産師の  
渡辺さんにわかりやすくお話しいただき、育児に追われて顧  
みる余裕がない自分の「からだ」と「こころ」を考えてみませんか?

## よくあるご質問です...

「月経不順です。更年期で  
しょうか? (36歳)」

「月経が10日間位だらだらと  
続き、すぐ次がきます (45歳)」

「受診した方がいいのは、どんな  
時でしょう?」

※個別のご相談にも対応します。

## 次回 予告

サンバの会 7/2(金) 10:30 ~ 12:00 連続講座② まいたひろばにて

いのちの誕生をどう伝えますか?  
小学校低学年編

★さくらザウルスは親子で立ち寄り自由にすごせる広場です★

南区子育ての場  
さくらザウルス  
藤田ひろば

〒232-0043 横浜市南区藤田町 893-13

TEL 045 (711) 4666 FAX 045 (711) 2665

月・火・水・木・金

(祝祭日・年末年始などのほか、スタッフ会議などによる特別休館日があります)

◀ 住 所 ▶

〒232-0066 横浜市南区六ツ川1-146 太陽ビル2階

◀ TEL-FAX ▶

TEL 045 (711) 4771 FAX 045 (711) 6331

◀ 開館日 ▶

火・水・木・金

南区子育ての場  
さくらザウルス  
弘明寺ひろば

(共通) 開館時間 ▶ 10:00 ~ 16:00 (12:00 ~ 13:30 ランチスペース設けます)

対 象 ▶ 0~6歳のお子さんとその家族、マニティの方、南区在住以外の方も歓迎 利用は 無料 登録は不要

Email ▶ sakura-saurus@athena.ocn.ne.jp ホームページ ▶ <http://www.sakurazaurus.jp/>

★さくらザウルスは南区区づくり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市社会福祉協議会「親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。

横浜市こども青少年局 (671) 4157







# 子サポ ニュースレター

2010.5

さくらザウルスが南区事務局をやっている  
横浜子育てサポートシステムについて  
情報をお届けするコーナーです...

「子どもを預かってほしい人(利用会員)」と「預かれる人(提供会員)」が登録して、地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。援助利用は有料です。詳細は事務局までお問い合わせください。

会員になるにはまず入会説明をうけて下さい

## 5月の入会説明会

12日(水) 10時~11時... 弘明寺ひろば  
22日(土) 10時半~11時半... 藤田ひろば

下記へ電話申し込み、個別説明随時受付

さくらザウルス弘明寺ひろば内 TEL平日9時~17時  
横浜子育て 南区事務局:045(731)2291  
サポートシステム

## 支えて支えられて... 提供・両方会員になりませんか?

★提供会員になる条件は、  
次の①~④です

- ① 横浜市内に在住 ② 20歳以上の健康な方
- ③ 子育て支援に理解と熱意のある方
- ④ 「提供会員予定者研修会」(半日×3日間)を受講

つまり、乳幼児を子育て中のみなさんでも、提供会員になって、  
利用会員を兼ねる「両方会員」として援助活動を行うことができます!

まだ利用会員で  
ない方

「子育てを支え合う仲間」  
になりませんか?

すでに利用会員  
の方

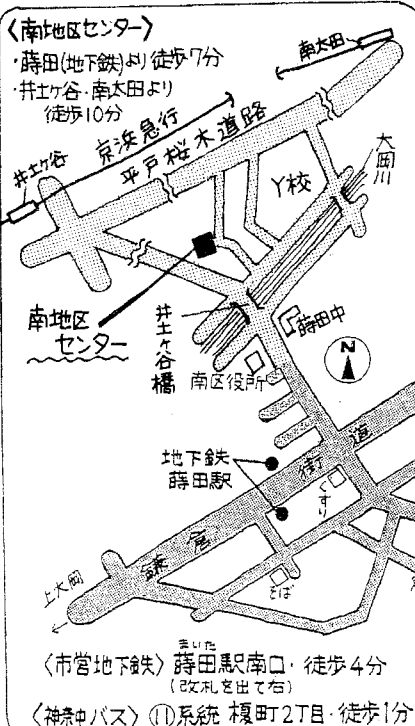
まず (会場はどちらも 南地区センター 3階 中会議室) ↓

提供・両方会員だけの  
入会説明会があります

5/18 (火) 10:30~11:30... 都合がつかない方は個別  
\* プレスペース (731) 2291 の対応もでき  
あり、お子さま ます、ご相談を。  
づれ O.K. 事務局に申込み

提供会員予定者研修会が  
南区内で受講できます

6/15 (火) 9:30~12:00 6/16 (水) 9:30~12:45 6/17 (木) 9:30~12:35  
・別室保育あり (定員6人 申込みは4名まで)  
・受講料・保育料は無料



子どもの発達と生活  
子どもの健康管理  
など子育てに役立つ  
研修内容です。

子ども発達と生活  
子どもの健康管理  
幼児安全法 (救命法)

\* 全日参加できない方は、別日程の他地区での研修会(桜木町など)と組み合わせ、3日間にすることもできます。事務局におたずねください。

## 母と子のあやつレシピ

### 柏もち

1. あんを10等分して丸めておく
2. 上新粉に熱湯を注ぎ、さいばし4~5本でざっとまぜる。大きめのボール
3. あらねつがとれたらよくこねる
4. すきとおるまで強火で蒸す。ふきんしく
5. 水にとり、すぐに水気をふきとってまたこねる (あればパン焼き器でこねても)
6. かたくり粉、砂糖を入れ、なめらかになるまで
7. 棒状にのびて10等分に切るとだ円
8. 7で包はさみまわりをとじる
9. 柏の葉は水で洗い、ふいてから8をはさむ。
10. 蒸し器で3~5分強火で蒸す。(スタッフ 古井丸まり子)

材料 10人分

上新粉 200g  
砂糖 大1勺  
かたくり粉 大1勺  
こしあん 200g  
柏の葉 10枚

## 編集後記

5月は陽気が良いので、外出が楽しくなる季節ですね。ゴールデンウィークの予定は、皆さんもう立てましたか?