



あ〜べの図書コーナーより

今月の1冊



『よるくま クリスマスのまへのよる』 酒井駒子・作 白泉社

わるい子だから、ほくにはサンタさんはこないかも、とかなしむ男の子。そんな男の子に、友だちのよるくまがあそびにきました。クリスマスを知らないよるくま。そんなよるくまのために、男の子はサンタさんをしてあげます。そのとき。幻想的なイラストも魅力の一冊です。

【おやこ広場では大人向け図書をひと家族2冊・2週間まで貸し出しできます。詳しくはスタッフまで】

あ〜べの活動報告

10/31 (水) 保育士資格取得準備サークル

今回は、これから保育士の資格を取ろうかなと考えている方が集まって、活動の内容や保育士試験についての情報交換を行いました。参加者の多さにスタッフはうれしい驚きでした。また、このサークルの出身で実際に資格を取得した先輩にも来てもらい、子育てしながら、どんな勉強をしたのか?教材はどんなものを使ったのか?などの話を聞かせてもらいました。

サークルは、先生がいて何か教えてもらうのではなく、メンバー同士の情報交換と勉強する場を用意してあります。また、これまでメンバーが勉強に使った参考書等を自由に見ることができます。

勉強していくうちに出てくる疑問をお互いに教え合ったり、自分ひとりじゃないんだ!と励まし合いながら頑張っていきます。

子育て中だからこそ挑戦したいと考えている方、一緒に勉強を始めていきませんか?見学は随時お待ちしております!!

12月は7日・12日になります。



11/10 (土) ナイトイベント託児

例年より1か月早い11月10日の開催となりました。お子さんを預け、ご家族は安心して七日町ナイトバザールにお出かけです。窓から見える夜のながめ、車やバスのライトにワクワクの子どもたち。さあ、電車ごっこ。5才のお兄ちゃんたちは、小さい子の歩くペースに合わせてゆっくりとおやこ広場へ!ブロックや滑り台、大型絵本を楽しみました。

託児ルームに戻り、おやつタイムでワイワイしていると...「ただいま〜!」ママ・パパのお迎えです。

「久しぶりに夜二人でお出かけしました」嬉しそうなママの様子に、スタッフもとっても幸せな気持ちで、みなさんの後ろ姿を見送りましたよ。



【あ〜べのLINE@】

イベント情報をスマホにお知らせ! 友だち登録してくださいね♪

①QRコードを読み取り、友だち追加してください。

②LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「@btt8215a」を入力



メンバーズカードの登録・更新はお済みですか?



あ〜べご利用の際はメンバーズ登録が必要となります。ご利用時に受付でお手続きください。※N-GATE 移転前のメンバーズカードをお持ちの方は、再登録をお願いいたします。(登録料無料)

N-GATE駐車場 ご利用について

<あ〜べご利用の方> <託児ルームご利用の方>

駐車1時間 無料券発行

送迎時間分 補助券発行

※詳しくはあ〜べ受付までご確認ください。駐車券をお持ちください。

1月のイベント予定

<※イベントは変更になることがあります>

- 7(月)・8(火) ワープロ検定3級対策講座
- 9(水) お誕生会
- 11(金) ほけっとタイム
- 15(火)・16(水)・18(金) すくすく成長記録日
- 15(火)~ ひよこぐみ
- 16・23・30・2/6(水) 赤ちゃんと一緒に10期
- 16(水) おしごと相談
- 18(金) 保健師相談
- 19(土) 母乳育児なんでも相談
- 21(月)・22(火) ワープロ検定2級対策講座
- 23(水) 手作り講座
- 30(水) 保健師相談・保育士サークル

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

乳幼児とその保護者のための交流や子育て支援の施設です。親子で遊べるおやこ広場や、目的を問わずお子さまをお預かりする託児ルームがあります。また、育児に関する相談や、ママ達のための各種講座も実施しています。

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
開館時間 9:00~17:00 場所:山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00~16:30(要予約) PC・スマホサイト<http://ikuji-land.jp/>

2018年 12月号 月刊 あ〜べ通信

あ〜べのイベント情報が一目でわかるあ〜べカレンダーや、イベント情報、そのほかにも子育て中の親子のための育児情報などを掲載し、毎月情報満載でお届けします。

あべあべ! あ〜べ!

寒い冬も元気にすごしまじよう

あたたかい食べ物おいしい季節になりましたね。食べることは生きること。今回は寒い冬を元気に過ごせるように、おやこ広場で話題になることの多い「離乳食」について、子育てミニ講座の一場面をご紹介します。



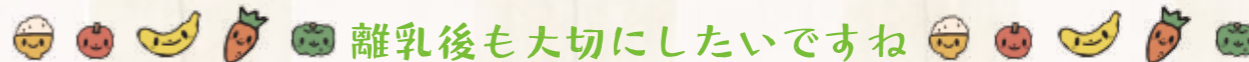
赤ちゃんにとっての「離乳食」って?

やまがた育児サークルランド 栄養士・阿部佳奈さん



「離乳」ってどういうことかな?

母乳やミルクから、少しずつ形のあるものを食べるようになるための練習。行きつ戻りつ、時には足踏みしたり。多くの赤ちゃんが通るプロセスです。



離乳後も大切にしたいですね

♡ 食べ物の味と香りを知る ♡

食べ物の味を感じるセンサーが、赤ちゃん時代にもっとも多く存在しています。素材本来の味を、たくさん経験させたい時期ですね。

♡ かむ力を育てる ♡

舌や口の周りの筋肉がだんだん発達して、かむことを身につけていきます。その時に大切なのが、かむ力を育てる手助けをして、口の動きや体の成長に見合った離乳食を与えること。

♡ 食べる楽しさ ♡

家族と一緒に食卓で食べる楽しさや、人への信頼感を得て、絆など多くのことを学んでいきます。遊び食べが始まるとついイライラしがちですが、リラックスして食べる楽しさを感じられるようにしましょう。

これまで行われた『離乳食みんなどうしてる?』に参加のママからの質問の一部をご紹介します。

- Q 1回の量はどれ位? 食べるだけ与えていいの? (5・6ヶ月)
- A 食べることが楽しくてたくさん食べる子もいるけれど、内臓はまだ発達途中。赤ちゃんの様子や便の状態をみながら、多くても大さじ4杯くらいにとどめてあげるといいかも。
- Q 食材を混ぜて食べさせてもいい? パラパラのほうがいい?
- A パラパラで食べる方が食材の味を覚えさせるためにも良い。時間がかりすぎるようなら混ぜても。食材同士の味でおいしく食べられることもあります。
- Q 離乳食をはじめてみて、進み具合が心配…。固さや味付けについても気になる。(7・8ヶ月)
- A 順調にすすんでいれば問題なし。味付けについては、今はまだ無理に使用せずに、素材そのものの味を体験させて。
- Q 離乳食を6ヶ月を過ぎてから始めた。あまり食べてくれない…。どうしたらいい?
- A 食べ物をお口の中での発達に応じた形態にするのがポイント。まずは食べることの練習として、気持ちを少し楽に離乳食に向き合ってみて。



おやこ広場で、お子さんと一緒に話を聞くことができます。

これからの離乳食のはなし

12/7(金) 10:30~11:30
ほけっとタイム 食育【離乳食編】
~もぐもぐごっくんごちそうさま~

1/21(月) 10:30~11:30
離乳食 みんなどうしてる?

予防接種を受けた後は...

小さなお子さんは、受ける予防接種の種類や回数も多いですね。予防接種を受けた当日・翌日は体調の変化に注意して、おうちでゆっくり過ごしましょう。また、インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。体調がすぐれない時は、おうちでゆっくり休んで、元気になったら遊びに来て下さいね。



2018年12月 あ〜ベカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
11/26	27 お休み (館内整理日)	28 ★12/5(水) 10:00~12:00 プレママお茶会 妊娠中の方どうぞ!	29 お休み	30	12/1 ★発達相談会	2
3 ★ワードで チラシを作ろう	4 うさこちゃんの日	5 保健師相談 ★赤ちゃんと一緒 9期①	6 お休み	7 ぼけっとタイム 保育士資格取得 準備サークル	8	9
10 ★情報処理技能検定 1級対策講座 お誕生会	11 助産師相談 ★ベビーマッサージ	12 おしごと相談 保育士資格取得 準備サークル ★赤ちゃんと一緒 9期②	13 お休み	14 クリスマス会	15 母乳育児 なんでも相談	16 ★日本情報処理検定協会 検定日
17 ★あ〜ベで 託児デビュー	18	19 保健師相談 ★赤ちゃんと一緒 9期③	20 お休み	21	22	23 天皇誕生日 ★シンシンの会
24 振替休日	25 臨時開館日	26 ★赤ちゃんと一緒 9期④	27 お休み	28 お休み (館内整理日)	29	30
31	1/1 元旦 年末年始のお休み 12/29(土)~1/3(木)	2	3	4 10:00開館	5	6

♥…赤ちゃんとマタニティママの日
 ☆…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要 ※予定が変更になる場合があります

毎月最終火曜日は
館内整理日のためお休みです

カレンダーのマーク

“ハートマーク”は
赤ちゃんと
マタニティママの日

“キリンマーク”は
身長・体重測定
すくすく成長記録日
(10:30~12:00)だよ!

登録している就学前の
お子さんの誕生月に
子育て応援パスポート(全国共通)
を受付でご提示いただくと、保護者
の方に「ありがとう&おめでとう」の
プレゼントを差し上げます。

毎月のイベント

今月は…

“ぼけっと”タイム

「食育 離乳食編」

～もぐもぐごっくん
ごちそうさま～

12月7日(金)10:30~11:30

日々成長している子どもたちにとって、食べることはとっても大事。今回は離乳食について、栄養士さんからお話をお聞きます。

12月のお誕生会

12月10日(月)11:00~
(受付時間 10:30~11:00)

12月生まれのお友達のお誕生会をおやこ広場で行ないます。
★12月生まれのお友達は当日受付まで!

すくすく成長記録日

12月18日(火)・19日(水)・21日(金)
10:30~12:00

お子さんの身長・体重を
スタッフがはかります。

うさこちゃんの日

12月4日(火) 11:00~

あ〜ベスタッフやママボランティアさんによるおはなし会です。時間までおやこ広場にお越しください!

シンシンの会

シングルママが安心(シン)して集える会です。詳しくはお問い合わせください。※要申込

★交流会 12月23日(日)10:00~12:00
楽しいクリスマス会!

★ゆっくりタイム 次回は1月12日(土)10:00~12:00
個別の相談ができます。3日前までご予約下さい。

トピックス

★ベビーマッサージ 12月11日(火) 10:30~11:30

【今まで、あ〜ベのベビーマッサージを受けたことがない方が優先となります】

- 受講料：500円(要申込)
- 対象：ねんね期の赤ちゃん(定員10組)
※定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。
- 持ち物：バスタオル、オムツ、着替え一式、赤ちゃん・ママが水分補給できるもの

※以下の方は、ベビーマッサージを行うことができません。
予防接種72時間以内の赤ちゃん、体調の悪い場合(発熱・下痢・嘔吐等)、皮膚疾患のある場合、感染症の疑いがある場合。

クリスマス会 12月14日(金) 10:30~11:00

場所：子育てランドあ〜ベ おやこ広場

楽しいおはなし★みんなで歌おう

小さいおともだち向けのクリスマス会です。親子みんなで楽しみましょう! サンタさんも来てくれるかな?

※予約はいりません。当日時間までにお越しください。混み合いますので、時間に余裕をもって来ててくださいね。

あ〜ベの各種講座

★パソコン講座

「ワードで写真や図形を使ったチラシを作ろう」 12月3日(月)・4日(火)・5日(水) 10:00~12:00(全3回)

飾り文字や写真、イラストを入れたチラシを作りましょう。入力した文字を自由に移動できるテキストボックスの利用方法をマスターすれば、思いのままのレイアウトを行うことができます。

- 対象：パソコンの文字入力ができるママ
- 受講料：1000円(講座受講初日にお支払いください。)
- 定員：15名 ※要申込 ●託児利用：お子さん1人5時間500円(事前予約が必要です。お申し込みの際にお知らせ下さい。)

「情報処理技能検定1級対策講座」12月10日(月)10:00~15:00(12:00~13:00お昼休憩)

処理条件に従って、データの入力、計算を行い表とグラフを完成させます。IF関数・VLOOKUP関数はもちろん、DSUM関数などデータベース関数も勉強します。エクセルをさらに学びたい方、仕事で活かしたいと思っている方、どうぞ!

- 対象：日本情報処理検定協会主催 情報処理技能検定2級取得者、またはあ〜ベの情報処理技能検定2級対策講座受講者
- 受講料：800円(講座受講当日にお支払いください) ●定員：15名 ※要申込
- 託児利用：お子さん1人5時間1250円(事前予約が必要です。お申し込みの際にお知らせ下さい。)
- 昼食をお持ちいただいた方は、おやこ広場内飲食スペースをご利用ください。

【日本情報処理検定協会検定試験】
次回検定日：2月17日(日)
検定申込締切日：1月22日(火)

★「赤ちゃんと一緒〜BP(ベビープログラム)〜9・10期」(全4回)

9期：12月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 10期：1月16日(水)・23日(水)・30日(水)・2月6日(水)/13:00~15:00

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんと生活について、話したり考えたりして子育て仲間をつくりませんか?赤ちゃんと一緒に参加するプログラムなので安心です。

- 対象：第一子が2~5か月のお子さんとお母さん(9期：平成30年6月21日~10月5日生、10期：平成30年8月2日~11月6日生)
- 申込み切：9期：11月28日(水)、10期：1月9日(水)まで
- 定員：各20組(赤ちゃんと一緒に参加して下さい)※要申込 ●参加料：無料(ただし、テキスト代として860円が必要です)

●申し込み受付は、開催1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はおつりの無いようにお持ちください。

あ〜ベで相談しましょ

保健師・助産師相談

子育てでちょっと困った時、心配になった時、保健師さん・助産師さんが優しくおやこ広場で相談にのってくれます。

保健師：12月5日(水)10:00~11:30、12月19日(水)13:00~14:30 助産師：12月11日(火)10:00~12:00

★発達相談会 12月1日(土)10:00~12:00 言語聴覚士による個別相談です。申し込みたい方はスタッフに声をかけてください。

“はじめてみようかな おしごと”相談 12月12日(水) 10:00~12:00

マザーズジョブサポート山形のマザーズコンシェルジュによるおやこ広場での再就職についての相談会です(就職の斡旋ではありません)。

母乳育児なんでも相談 12月15日(土) 10:00~12:00

母乳育児を応援する会メンバーの小児科医、産婦人科医、助産師等がおやこ広場にきます。予約は不要です。時間内にお越しください。

★ママのための予約制カウンセリング 不定期開催(要申込)

ママのための個別相談です。相談したい方とカウンセラーの日程調整をします。お問い合わせください。