

おやこ広場だより

11/8 (金)

おやこdeストレッチ

子育て中のママでもある理学療法士の井上由梨絵さんの指導のもと、研修室で開催されました。

マットの上でストレッチをした後、お子さんを抱っこしたまま体をひねる動作をしたり、スクワットをしたりとおうちでもできる筋トレを教えてくださいました。

忙しい毎日の生活の中にも、「部屋の照明を落として瞑想できる自分の時間を作ることが大切」とお話されていましたよ。

「からだが軽くなりました」「これなら家でも気軽にできます」とママたちのスッキリした笑顔が印象的でした。



託児ルームだより

「この前、お誕生日だったの」というお友だちがいたので、みなでお誕生会ごっこをしました。テーブルにお皿を並べて、一人ひとりにおまもごとのケーキを配ります。ハッピーバースデーの歌を歌い、ろうそくをふーっと吹き消して「おたんじょうび おめでとう！」

ケーキを食べながらのインタビュータイムでは、「なんさいになりましたか?」「2さいです!」と元気良く答えるお友だち。みなでまあるくテーブルを囲み、楽しいひとときを過ごしました。

【あ〜べからのお知らせ】

幼児教育・保育の無償化に伴い「特定子ども・子育て支援施設」として山形市へ届出をしました。詳しくは山形市のホームページをご確認ください。



スタッフ研修より〜子育てで大切にしたいこと〜

11/8(金)「子どもの発達とアタッチメント」という講演では東京大学大学院教授・遠藤利彦先生から心に響くお話をたくさん伺いました。大切な言葉を子育て中のみなさんにもお届けします。(発達心理学者/NHK Eテレ「すくすく子育て」でもご活躍)

- 生涯発達のカギとなるアタッチメント
  - ・不安な時や感情がくずれた時のくっつき=アタッチメント
  - どんなに泣き叫んでもいつだって見捨てられず、いつだって大切にしてもらえる。ちゃんと人から愛してもらえるんだ=自分は価値がある存在なんだという心が育つ
- アタッチメントと心の発達
  - ・子どものくずれた感情をなだめ、回復させる
  - 自他への基本的信頼+自律性・たくまさが育つ
  - ・子どもの感情に寄り添い、映し出してあげる
  - 心の理解能力・共感性・思いやりが育まれる



- 幸せに生きていくための心の土台をアタッチメントの経験の中で身につけていく

★一人ひとりに個性がある、発達のスピードに違いがある。その子なりのスピードで成長していく。  
★他児と比べるのではなく、この子の昨日と比べて、一人ひとり固有のものさしで見よう。

1月のイベント情報 ※日程は変更になることがあります

- 8(水) おしごと相談
- 14(火) お誕生会・ハーフバースデー
- 15(水) 助産師相談
- 17(金) 手作り講座「ネームを作ろう」
- 17(金)・18(土) すくすく成長記録日
- 18(土) 母乳育児なんでも相談
- 18(土) シンシンゆつくりタイム
- 20(月) パソコン講座「お名前シールを作ろう」
- 24(金) 離乳食のはなし
- 22(水) 保健師相談
- 28(火) 館内整理日のためお休み
- 29(水) ジェネリック医薬品のはなし
- 31(金) 子育て講座

月刊あ〜べ通信

あ〜べあ〜べ! あ〜べ!

2019年 12月号

あ〜べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け!

月	火	水	木	金	土	日
10/25	26 お休み (館内整理日)	27 ★赤ちゃんと一緒 8期②	28 お休み	29 ぶつくサロン【秋】 10:30~11:30 ★手作り講座 「くまのぬいぐるみ」 9:30~11:30	30	12/1
2	3 あ〜べデビュー ①10:00~10:30 ②14:00~14:30	4 おしごと相談 保健師相談 ★赤ちゃんと一緒 8期③	5 お休み	6	7	8
読みきかせweek 12/2(月)~8(日)						
9	10 クリスマス会	11 栄養士相談 ★赤ちゃんと一緒 8期④	12 お休み	13	14	15
16 お誕生会 ハーフバースデー ★ベビーマッサージ	17 ★手作り講座 「ストーン ペインティング」	18 助産師相談	19 お休み	20 ★発達相談会	21 母乳育児 なんでも相談	22 ★シンシンの会
23 避難訓練	24 開館日 クリスマスミニイベント ①10:30ころ ②14:30ころ 何があるかはお楽しみにね!	25	26 お休み	27	28 お休み (館内整理日)	29 年末年始のお休み 12/29~1/3 年明け1/4(土) より開館

👶…マタニティday (10:00~12:00)

🦒…身長・体重が測れます (10:00~11:30)

🎂…お誕生会・ハーフバースデー (10:00~) 12月生まれ・令和元年6月生まれのお友達のお祝いです

★…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

12月24日(火)は開館 / 28日(土)は館内整理日のためお休み

トピックス

あ〜べ  
デビュー!  
12月3日(火)  
①10:00~10:30  
②14:00~14:30

あ〜べって、  
どんなところなの?

気になってるけど、  
きっかけがなくて…

初めての利用のきっかけに“あ〜べデビューの日”を設けました。皆さんで楽しむ絵本や歌・ふれあい遊びを用意していますよ。おやこ広場・託児ルームを見学した後は、おやこ広場でみんな一緒に遊びましょう!

★ベビーマッサージ  
12月16日(月) 10:00~11:00  
【今まで、あ〜べ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。

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

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/

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。親子で遊ぶおやこ広場や、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。

みんなの  
クリスマス  
エピソード

# わくわく・たのしい★クリスマス!

七日町も  
クリスマス  
ムード!

★早々と子どもに内緒でプレゼントを買って、見つからないように隠していたら…クリスマス前日、どこに置いたか思い出せなくなって大あわて!

★寝静まったことを確認して、枕元にプレゼントを置こうとしたら…突然、目がパチッと開いた!プレゼントを抱えたまま添い寝をしているフリをしていました。

★幼稚園になった子供たちから、サンタさんも大変だから飲み物とおやつを準備したいと提案されました。サンタさん、ちょっぴり食べていってくださいよ。

★なかなか寝てくれない息子との夜のドライブはちょっとため息。でもクリスマスイルミネーションがきれいなこの季節はお楽しみのひととき。音楽を聴きながら夜の街をめぐり、息子の寝顔を見ながらちょっと気持ちにゆとりができました。

★たまには夫婦でおでかけ。一時預かりを利用してプレゼントをこっそり準備。子どもたちの喜び姿を想像しながら二人でランチを食べるのが毎年のお楽しみでした。

★育児サークルでのクリスマス会が今でも親子の思い出。手づくりのカップケーキに、クリームやいちごをトッピングして、ワイワイ作っておいしく食べました。

★初めてサンタさんからのプレゼントが届いたクリスマスの朝。ツリーの下に包み紙を見つけた時の子どもたちの喜びが弾ける様子や笑顔が、それはもうかわいくて!親にとっても、かけがえのないプレゼントになりました。

子どもだけでなく  
大人もなんだかワクワク!  
寒~くなったけどなんだか  
心がほっこりする季節ですね♪

## 第29回 光のプロムナード 2019

期間/11月9日(土)~1月13日(月) 16~23時  
場所/七日町大通り(十日町交差点~文翔館まで)  
ほっとなる広場公園

きらめくイルミネーションが夜の七日町大通りを彩ります。雪が降っているときは、さらに幻想的な雰囲気!



## ひょうたんで作る Xmasツリーの灯り

日時:12月1日(日) 定員/各回8名(先着順) 費用/2500円  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③15:30~17:30

講師が掘り進めた瓢箪が素材。電動ドリルを使って穴をあけ、ガラスビーズをはめこんだりペンで彩色したりして、置き場所を選ばない「Xmasツリー」の灯りを作ります。

【申し込み・お問い合わせ】  
山形まちづくり株式会社 街なか案内所(山形市七日町1-1-1 N-GATE 1階) TEL 023-631-6368



## クリスマス会

12月10日(火) 10:00~10:30  
場所:子育てランドあ〜べ およこ広場

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。混みますので、時間に余裕をもって来てくださいね。



およこ広場クリスマスミニイベント  
12月24日(火)・25日(水)  
①10:30ころ ②14:30ころ  
何があるかはお楽しみにね!

## 【今月の各種講座】

### ★手作り講座

## ストーンペインティング

12月17日(火) 10:00~12:00

インテリアに!  
ペーパーウェイトに!  
石に季節のモチーフを  
ペイントしてみませんか?



- 対象:子育て中の方 ●場所:あ〜べ研修室
- 受講料:500円(講座受講当日にお支払いください)
- 材料費:100円
- 定員:10名 ※要申込 ●託児料:お子さん1人1回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)

### ★赤ちゃんと一緒~BP(ベビープログラム)~

9期・10期(全4回)13:00~15:00

9期:2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)  
10期:2月19日(水)・26日(水)・3月4日(水)・11日(水)

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんとの生活について、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:令和元年8月24日~令和元年12月7日生まれ
- 10期:令和元年9月5日~令和元年12月19日生まれ
- め切:9期:1月31日(金)、10期:2月12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1000円が必要です)

## 【あ〜べで相談しましょ】

保健師・助産師・栄養士相談 子育てでちょっと困った時、心配になった時、優しくおよこ広場で相談にのってくれます。  
保健師:12月4日(水)13:00~14:30 助産師:12月18日(水)10:00~12:00 栄養士:12月11日(水)10:00~12:00

★発達相談会 12月20日(金)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4日(水) 10:00~12:00

マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおよこ広場にきます。再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

### 母乳育児なんでも相談

12月21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、助産師等がおよこ広場にきます。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。

シンシンの会 シングルのママが安心(シン)して集える会です。※要申込

★ゆっくりタイム(予定)

次回1月18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。

★交流会

12月22日(日)10:00~  
※詳細はあ〜べまでお問い合わせ下さい。

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

お問い合わせ・お申し込みは 子育てランドあ〜べまで ☎023-615-1930 ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要