

おやこ広場だより

2月17日のマーチの会の後、うつぶせの練習中の子から、もうはいはいできる子までたくさんのお友だちが集まっていて、ひろばは“はいはい大会”になりました。特に競い合うわけはありませんが、うつぶせで顔を上げる子、ずりばいをする子…「〇〇ちゃん、おいでー!」「すごいすごい!」「上手〜!」「かわいい〜!」と自分の子だけでなく、みんな一緒にお子さんの成長を感じることができました。発達相談の片桐先生からも“はいはいの大切さ”のアドバイスをもらい、おうちとは違う広いスペースでのびのびと動く楽しさも感じられた時間でした。

そのかわいさ満点の姿に目を細くして見守るスタッフでした。



カフェより

【冬限定・豆乳甘酒いかがですか?】

3月とはいえ、まだまだ寒い日も多い毎日。そんな時期にぴったりな、カフェのドリンクメニュー「豆乳甘酒」の紹介です。こちらは、1月のカフェのドリンクメニューに登場しました。ひろばから帰りがけにテイクアウトされるママや、定期的に頼まれる男性の方もいるなど、秘かなファンが増えています。

米麹を使用した甘酒を使っているので、ノンアルコールでお子さんから大人まで安心して飲むことができます。

しかも、甘酒にはたくさんの嬉しい効果が!疲労回復、美肌荒れ予防、腸内環境を整えるなどなど。ぽかぽかあたたまる優しい甘さにはほっと一息、いかがですか♪



●営業時間/11:30~15:00 ●営業日/月曜、火曜、水曜、金曜
※現在おやこ広場内・飲食スペース側はお休み中です。店舗側入口(N-GATE 西側)よりお入りください。

託児ルームだより

新幹線が大好きな3歳の男の子が「先生!一緒に線路作ろ〜!」と誘ってくれました。トンネルや坂道もつけて素敵なレールが完成すると嬉しそうに電車を走らせます。その後2歳の男の子がママと入室してきてくれましたが、寂しくてシクシク…。しかし、その子も電車が好きだったので「一緒に遊んでもいい?」とスタッフが3歳の男の子に聞くと「いいよ!」と快く受け入れてくれ、一緒に遊ぶことができました。さっきまで寂しくて涙していた2歳の男の子は気づくとにっこり😊そんな素敵な関わりで心が温かくなったスタッフでした。

また、そのことをお互いのママ達にも伝えると「お友達との関わりがあって嬉しい!」との声がありました。



4月の予定

※状況により日程・内容が変更になる場合があります

- 5(水) 赤ちゃんと一緒1期①
- 7(金) ぼけっとタイム
- 8(土) 発達相談の日
- 11(火) ICTサークル
- 12(水) 赤ちゃんと一緒1期②
- 14(金) マーチの会(0・1才)
- 14(金)・15(土) すくすくキノの日
- 15(土) 母乳育児なんでも相談
- 19(水) 助産師相談/赤ちゃんと一緒1期③
- 26(水) 赤ちゃんと一緒1期④

詳しくは4月号のカレンダーをご確認ください

あべあべ! あ〜べ!

2023年
3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・講座や相談など、子育てに役立つ情報を毎月お届け!

月	火	水	木	金	土	日
2/27	28 お休み (館内整理日)	3/1 アラフォーママの日 10:30~11:30 ★赤ちゃんと一緒 10期② 13:00~15:00	2 お休み	3 ★手作り講座 「あ〜べアちゃんを作ろう」 10:00~12:00	4 ★助産師さんと ママ/バ教室 10:00~11:30	5
6 ★パソコン講座 「Canvaで動画編集を やってみよう」 10:00~12:00	7 ★マーチの会 (0・1才) 10:00~11:30 【ひろば利用は11:30~】 おしごと相談 14:00~16:00	8 ★お誕生会 ハーフバースデー① 10:30~ 助産師相談 13:30~14:30 ★赤ちゃんと一緒10期③ 13:00~15:00	9 お休み	10 ぼけっとタイム 「子育てで大切に したいこと」 10:30~11:00	11 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~	12
13	14 ★ICTサークル 10:00~12:00	15 ★赤ちゃんと一緒 10期④ 13:00~15:00	16 お休み	17	18 母乳育児 なんでも相談 10:00~12:00 ★助産師さんと ママ/バ教室 10:00~11:30	19 ★シンシンの会 10:00~11:30
20 ★お誕生会 ハーフバースデー② 10:30~	21 春分の日	22 栄養士相談 14:00~16:00	23 お休み	24	25	26
27	28 お休み (館内整理日)	29	30 お休み	31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">今月の いろ</div> <div> <h3>菜の花色</h3> <p>緑がかった鮮やかな黄色。細いちめんを染める様は春の風物詩です。食用の菜花(なばな)も匂のあじわい、ほんのり苦みがおいしいですね。</p> </div> </div>	



身長・体重がはかれます(10:00~16:00)



3月生まれ・令和4年9月生まれのお友だちのお祝い
※お誕生会以外の日にも随時お祝いできます

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

※状況により、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

【利用制限について】

おやこ広場・託児ルームともに 山形市内・市外の方もご利用できます

おやこ広場 9:00~16:30【予約不要】※イベントにより要予約

【お子さん・同居のご家族含め、下記に該当する場合はご利用をご遠慮ください】

- ◎コロナ感染者との接触があり、自宅待機をしている方がいる場合
 - ◎利用している保育所・幼稚園・学校・職場等がコロナのため休業している場合
 - ◎咳・鼻水・のどの痛み・発熱等の症状がある、体調がすぐれない場合
- ※大人の方は不織布マスクの着用をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大防止のための当面の措置となります。安全に遊んでいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

登録している就学前のお子さんの誕生日に **全国共通** **子育て応援パスポート** 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。

あ〜べのSNS
イベント情報や館内の様子をお届け!
ぜひフォローしてくださいね♪

LINE公式 Instagram

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(駐車券をお持ちください)

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。

生活リズムのはなし ～新人園に向けて～

春は新しいことが始まる季節。入園などで新生活を迎えるときに「生活リズム」が大事って聞くけど、具体的に何をすればいいの？あ～べの子育てアドバイザーで言語聴覚士の片桐弥生先生にアドバイスをもらいました。

生活リズムを整える6つのポイント



快起

毎朝6時前後に
自律起床し、
脳の覚醒をよくする



快食

1日3回の食事を誰かと一緒に
時間・量・質を程よく



快便

毎朝・出かける前の習慣に
出なくても座る習慣を



快動

手先・足・全身を
楽しみながら充分動かす

これまでとは全く
違う環境で日々を過ごすお子さんは心身
ともにエネルギーを使います。この新しいステップを
乗り越えるには「生活基盤を整える」ことが大事です。人
間が本来持っている生体リズムに沿った「生活リズム」を整え
ることで、脳・心・体もいきいき活動することができます。新
しい環境を想定しながら6つのポイントを心がけてやってみま
しょう。入園などの目標に向け、見通しを持って毎日
続けることで習慣となっていきます。



快眠

夜は暗く静かに、早めに就寝



快笑

人との関わりの中で
声を出して笑う生活

大好きな人と楽しい活動を
体を使って沢山遊ぶ

昼は明るくにぎやかに
夜は暗く静かに

【今月の各種講座】

受講者の方へ

定員を減らして実施します。来館時の検温・手指消毒・マスク着用・距離を取っての対応・定期的な換気など、新型コロナウイルス感染予防のため、ご協力をお願いします。

令和5年度 あ～べのパソコン講座

この春、内容をリニューアル！
詳しくは次月以降のあべあべ！あ～べ！や
館内掲示のチラシを
チェックしてくださいね♪



★赤ちゃんと一緒に

～BP(ベビープログラム)～

R5年度1期：4月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)
2期：5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
13：00～15：00(全4回)

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
R5年度1期…令和4年10月22日～令和5年2月5日生まれ
2期…令和4年11月26日～令和5年3月10日生まれ
- お切：R5年度1期…3月29日(水)、2期…5月3日(水)
- 定員：各10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)

●申込受付は、開催日の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。

おしごと復帰 ママの日

2月10日(金)におよこ広場で開催した「おしごと復帰ママの日」、この春からお仕事復帰予定のママたちが集まって、心配なこと・不安なことをみんなでお話ししました。その中で出た話題をいくつかご紹介します。



現在育児中のマザーズジョブサポート山形のスタッフも
お子さんと一緒に参加してくれました！

家事

パパとの家事分担どうしてる？言わないとやってくれなくて…細かい・名もなき家事をリストアップする「家事の“見える化”」で、パパができそうなところからはじめてみては？

時短テク

ミールキットの宅配サービス、スーパーの個人宅配などを活用。
意外と食費が増えなかったとの声も。

便利家電

食洗器、ロボット掃除機があると便利！(ルンバの類似品でも十分使える！フリマアプリでお手頃のを買ったという方も)

便利グッズ

おむつスタンプはあると便利！服のお名前シールは100円ショップのが◎(テプラもいいよ)、住所一押印があると便利。

保育園

お着替え・おむつは多めに用意しておく。慣らし保育を活用しよう。緊急連絡先をパパにする、パパの年休も使う！

情報共有

共有カレンダーアプリでスケジュールをシェア(TimeTree)、小児科などの診察券番号も共有しておく(ネット予約が必要)

子育て

生活リズムは子どもに合わせて、生きていればOK!の気持ちで(多少ホコリがあっても大丈夫!)、きょうだいがいる場合は上の子の優待デーも作って。頼れるところを増やす(祖父母・ファミサポ・病児保育登録→山形市ではWebサービス“あずかるこちゃん”)※あ～べは山形と山辺・中山のファミリー・サポート・センターを併設しています。

ママ一人でがんばりすぎないで、頼れるところを増やしてどんどん頼って。
“家族総力戦”で乗り切ろう！

【あ～べで相談しましょ】

助産師相談 3月8日(水)13：30～14：30

子育てでちょっと困った時、心配になった時、助産師さん・栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。およこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

栄養士相談 3月22日(火)14：00～16：00

きがるに育児相談 平日(月・火・水・金) あ～べスタッフがおよこ広場でお話を聞きます。電話での相談もOKです。

★マーチの会 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。
3月7日(火)10：00～11：30(0・1才)

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。
3月11日(土)①10：00～②11：00～

はじめてみようかな おしごと相談

3月7日(火)14：00～16：00

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

3月18日(土)10：00～12：00

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。時間内にお越しください。

★シンシンの会 3月19日(日)10：00～11：30

シングルママが安心(シン)して集える会です。[テイクアウトランチ1食¥100] ※詳しい内容はあ～べまでお問い合わせ下さい(要申込) ※原則第3日曜日開催

★ママのためのカウンセリング(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でお問い合わせください。

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