

あそびに おいでよ あべあべ! あ〜べ!

月刊あ〜べ通信

子育てランドあ〜べは、山形市七日町にある 妊娠期〜乳幼児 が安心して過ごせる居場所です。 2025年3月号



月	火	水	木	金	土	日
2/24 振替休日	25	26	27 お休み	28	3/1	2
3	4	5 ★お誕生会 10:30〜 ★赤ちゃんと一緒に10期③ 13:00〜15:00 ★助産師相談 13:30〜14:30	6 お休み	7 なのかまちの七日。 ぼけっとタイム 【発達に関する講話】 『こころを育てる』 10:30〜11:00	8 ★発達相談の日 ①10:00〜 ②11:00〜	9
10 おしごと相談 10:00〜12:00	11 ★パソコン講座 アンコール 「やってみよう Canva」② 10:00〜12:00	12 ★赤ちゃんと一緒に 10期④ 13:00〜15:00	13 お休み	14 ★マーチの会 10:00〜11:00 【ひろば利用は11:00〜】	15 母乳育児 なんでも相談 10:00〜12:00	16 ★ふたごちゃんあつまれ 10:30〜11:30 ★シンシンの会 【シングルママの会】 12:30〜14:30
17	18 ★発達相談の日 ①13:30〜 ②14:30〜	19 ★一日の スケジュールを見直そう 〜コペアレンティング&共感セッション〜 10:00〜11:00 (無料託児付:先着10名)	20 お休み	21 ワイワイトーク 「入園ママの フリートーク」 10:30〜11:30	22	23
24 ★ハーフバースデー 10:30〜	25 お休み (館内整理日)	26	27 お休み	28	29	30
31						

- 身長・体重がはかれます(10:00〜16:00)
- 3月生まれ・令和6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
- お子さんの発達を促す親子遊びの会(対象:0〜1才)

★…要予約(マークが無いものは予約不要です)
※状況により、予定が変更になる場合があります

次月の予定は決まり次第インスタにupします。
こまめにチェックしてみてください!



イベント Pick UP!

育児は チームで!!

一日のスケジュールを見直そう
〜コペアレンティング & 共感セッション〜

参加費 無料

令和7年 3月19日(水)
10:00〜11:00
子育てランドあ〜べ研修室

生活はどう変わる?働く生活を具体的にイメージしましょう。
大事にしている生活スタイルを夫婦や家族で共有しましょう。
お互いを尊重するためにできることを考えましょう。

対象:職場復帰を考えているママパパ・育休中ママパパ
★ご夫婦、ご家族での参加大歓迎です

講師:中村康香教授
(山形県立保健医療大学 コペアレンティング研究会)
託児:先着10名程度(お早めにお申込み下さい)
託児料:無料
申込:電話またはあ〜べ受付、QRコードより申し込み

この講座はコペアレンティング研究会・村山地域みんなで子育て応援団育休復帰応援講座実施事業・子育てランドあ〜べの連携事業です。本企画は、山形県母性衛生学会委託研究費の助成を受けております。



子育て インフォ

生活リズムを整える6つのポイントー新入園に向けてー

春は新しいことが始まる季節。入園など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?「マーチの会」「ぼけっとタイム」の片桐弥生先生(言語聴覚士)にアドバイスをもらいました。

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

快笑

人との関わりの中で
声を出して笑う生活

快眠

夜は暗く静かに
早めに就寝

好きな人と楽しい活動をして
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

人間が本来も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。入園などの目標に向け、新しい環境を想定しながら6つのポイントをやってみましょう。見通しをもって毎日続けることで習慣となっていきます。

2/3(月)

「立春を祝おう会」したよ!

この日は立春。節分の豆まきで優しくなったオニちゃんたちと一緒に春の手遊び歌を楽しんだ後は、新しい季節が来たお祝いとみんなが元気に過ごせるようにの願いを込めて甘酒で乾杯!をしました。手遊び歌に出てきた春のアイテムで“ねんねアート”も楽しみました。ポンツリーカフェの“立春巻”テイクアウトも好評でしたよ!



託児ルームだより

指先を使った遊びが大好きな子どもたち。今回は紐通し遊びのコーナーをご紹介!さくらんぼやお花など様々な形のブロックの穴に紐を慎重に通します。始めは少し苦戦していましたが、スタッフが丁寧に遊び方を伝え、少しずつコツを掴み始め、何個も繋ぎ合わせる姿も。ネックレスや様々な物に見立てたり、思い思いのイメージで完成を喜んでいましたよ。



親子の笑顔と未来のために!

認定特定非営利活動法人
やまがた育児サークルランドの事業

子育てランド
あ〜べ

ポンツリー
カフェ

べにっこ
ひろば

マザーズジョブ
サポート山形

ファミリー・
サポート・センター
(山形/山辺町・中山町)

ホーム
スタート
やまがた

他にも様々な事業で
子育て中の親子を
応援しています
(HPはこちら)



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) HP https://ikuji-land.jp/a_be/

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