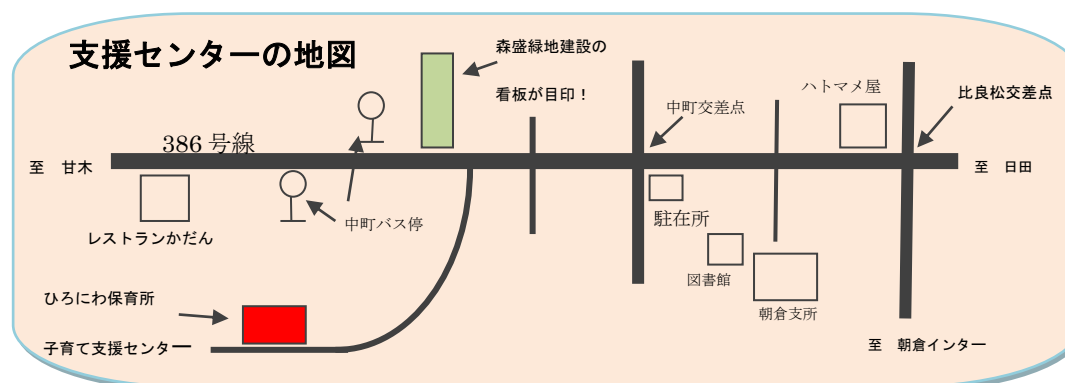




2018年8月1日発行

開館 月～金 ＊祭日はお休みです
時間 10:00～15:00（土曜日は 13 時まで）
場所 朝倉市入地 2607-1
ひろにわ保育所内
子育て支援センター「のびのび」
電話 080（8352）4178 （直通電話）
＊「ひろにわ子育て支援センター」で検索できます



今年の猛暑に負けていないのは、蝉の声とお子さんの元気な笑い声。暑いからこそ、「早起き、早寝、朝ごはん」で、午前中にたくさん遊び、質のよい睡眠をとる事で夏の暑さにも負けない体力が出来ます。今月の育児講座は生活リズムの大切さについてのお話です。是非、ご参加ください。

8月「のびのび」カレンダー

月	火	水	木	金	土
9 月には杷木で熊丸先生の講演会があります。子育てが前向きになりますよ！		1 サロン	2 サロン	3 サロン	4 おやすみ
6 サロン	7 サロン のびのび in 杷木	8 サロン	9 サロン	10 サロン しゃぼん玉遊びをします	11 おやすみ (山の日)
13 サロン	14 サロン のびのび in 杷木	15 サロン	16 サロン	17 サロン のびのび in ピッコロ	18 おやすみ
20 サロン	21 サロン のびのび in 杷木	22 サロン のびのび in 立石	23 サロン のびのび in 秋月	24 サロン 誕生会	25 育児講座 (13:00 まで)
27 サロン のびのび in 三奈木	28 サロン のびのび in 杷木	29 サロン	30 サロン のびのび in 上秋月	31 サロン 身体測定	



☆支援センター（サロン）は、月～金で 10:00～15:00 までのお好きな時間にご利用いただけます。室内のおもちゃや園庭で親子いっしょに遊びましょう。すてきな「木のおもちゃ」も用意しています。ぜひ触れて、遊んでみてください。ランチタイムは 12:00～13:00 です。皆さんでお弁当を食べることもできます。

『のびのび出張サロン』

支援センターのスタッフが地域のコミュニティに伺い、子育てサロンを開催しています。ご利用は無料です。木のおもちゃなどで遊んでみませんか？ マタニティの方、祖父母の方も大歓迎です。

in 杷木	毎週 火曜日	杷木らくゆう館 和室	10:00～15:00
in 上秋月	第 5 木曜日	上秋月コミュニティセンター	10:00～12:00
in 三奈木	第 4 月曜日	三奈木コミュニティセンター	10:00～12:00
in 秋月	第 4 木曜日	秋月コミュニティセンター	10:00～12:00
in 立石	第 4 水曜日	立石コミュニティセンター	10:00～11:30
in ピッコロ	第 3 金曜日	親子支援館 『ピッコロ』	10:00～15:00

のびのび 子育てコラム

～体と心をほぐす 本当の癒しとは～

昨年に続き、今年も西日本では豪雨による被害に見舞われました。先月 12 日に「防災ワークショップ」を行い、昨年の被災体験を話したり、避難のタイミングや持っていくものについて話し合いました。詳しくは制作中の小冊子に掲載予定です。ワークショップの最後に「怖い思いをした時の体ほぐし」（ボディートーク）をしました。ボディートークでは、心と体の関係を動物の姿からヒントをもらって体を本来の姿に戻すようにします。昨年は、思わぬ豪雨に見舞われ、それぞれに体験は違っても普段経験しなかったことを体験し、大人も子どもも身を硬くしてしまったと思います。動物である人間は、怖い思いをすると犬が尻尾を巻くように、仙骨の部分が硬くなります。そこで、そこに手を当て温めてしこりを溶かすように揺すりします。「怖かったね」と声を掛けてあげると、ほぐれ易くなります。子どもさんにしてあげるだけでなく、ママも自分にもしてみてください。心も体も癒されてほぐれること請け合いです。日常生活で、身をすくめてしまう思いになった時にも仙骨のほぐしは有効ですよ。

「私は子どもたちを抱くと一番癒されます」とママの一人が言われました。本来の子どもの持つ力（豊かさ・包容力・・・等々）を日頃から感じ、信じて触れて過ごしていってほしいママの素敵な言葉でした。目の前にいてくれる尊い命を、今ここにいる本来の自分が抱く。それだけで、親子が繋がり心は満たされるのだとあらためて気づかされました。

ベビーマッサージに参加してみませんか？

☆8月17日（金） 10:30～11:45

場所：親子支援館 ピッコロ

☆8月21日（火） 10:30～11:45

場所：杷木らくゆう館 和室

＊いずれも 10 組限定です。予約をお願いします

＊バスタオルをご用意ください

☆ベビーマッサージは赤ちゃん和妈妈のリラックスタイム。兄弟の参加もどうぞ



今月の催し

予約・詳細は支援センターまでお願いします

◎8月22日（水） 10:00～

「みそつくり in 立石」（12 組限定）

☆「みそつくり名人」に教わって、親子で手作りのお味噌を作ります。

場所：立石コミュニティセンター

材料費：300 円

用意するもの：エプロン・三角巾



◎8月23日（木） 10:15～

「ちゃぶちゃぶ水遊び in 秋月」

☆秋月は水も綺麗です。ちゃぶちゃぶと足をつけて遊んでみませんか？

場所：秋月コミュニティセンター

＊人数把握のために予約をお願いします

＊水筒・着替えなどお持ちください。



◎8月25日（木） 10:30～

「早寝早起きは子どもを幸福（しあわせ）にする」

☆生活リズムを整えるのは保護者の大切な役割と言えます。お子さんの睡眠時間などについて考える機会になると思います。

講師：岡村 尚昌先生（久留米大学高次疾患研究所 講師）

場所：ひろにわ保育所 ホール

＊未就園児に限り託児を行います（15 人まで）

◎8月28日（火） 10:15～

「骨盤ヨガ in 杷木」

☆お子さんと遊びながら産後の骨盤のゆがみを直せますよ。

講師：松川 直子先生

＊人数把握のため予約をお願いします。

◎8月30日（木） 10:30～

「私らしい子育て講座① in 上秋月」

☆子どもさんの成長を促す食・遊び・言葉・ケアの仕方などを助産師の先生とのお喋りを通して考えていきます。

講師：信友 智子先生（春日助産院秋月養生処院長）

場所：上秋月コミュニティセンター

