

# ベビーズルーム

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。

だって、私たちの未来を創ることであり、

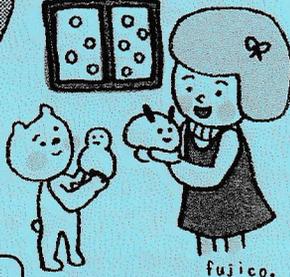
未来の幸せを可能にする仕事だからです。



URL



Mail



fujico.

※ご利用時間※

イベントデー 10:15~受付 10:30~約1時間  
イベント終了後は、13:00までご自由にご利用いただけますが、  
日によってご利用いただけない場合もございますので、  
予めご了承ください。



フリー開放はお休みです。

[ママ対象]の講座も、  
お子様と一緒にご参加できます!!

## 1月予定表

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6	7	単発のスペシャル講座です! ぜひご参加ください!!		9 [ママ対象] ゴムチューブ エクササイズ	10 [4ヶ月~] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック
12	13 成人の日	14 [ママ対象] ママのための ボディメンテナンス	15 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	16 [首座り~2歳] 絆を深める ママ&ベビーヨガ	17 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	18
19	20 [ママ対象] 1階 心のワークショップ 2階 助産師さんと なんでも相談	21	22 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	23 [2~6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	24 [1ヶ月~] ベビーヨガ8 発育教室	25
26		28	29 [ママ対象] かずみ先生の子供の個性	30	31	16日、17日 南林間中学校職業体験

### ★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

会員さん → 優先予約期間がございます(詳細はHP)

ビジターさん → ご連絡を頂いた時点で仮予約。

後日、ご予約確定の  
ご連絡をいたします。

### ★予約方法

- ママのお名前
  - 連絡のとれる電話番号
  - ご希望の講座名
- を必ず明記して  
メールで申込み

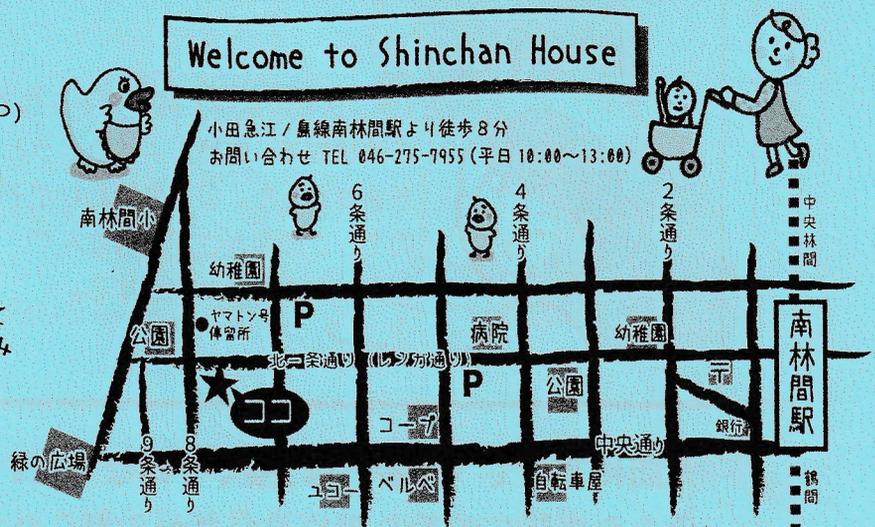
しばらくすると担当者より確認メールが届きます。  
これで受付完了!

### ★参加費 (お得な会員コースを揃えております)

会員さん 300円/回  
ビジターさん 800円/回

### ★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

ベビーズルーム管理人 桜井  
保育士 古川



認定NPO法人  
地域家族しんちゃんハウス

最近なんだかイライラする、  
それは体でなくこころの疲れです。そんな時、

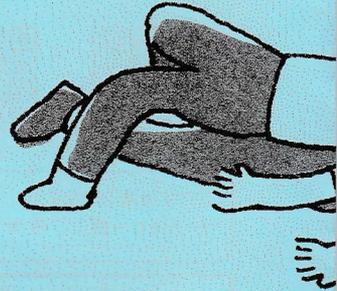
## こころのワークショップに参加してみませんか

こころのワークショップ (二人組になって、自分の存在を大切に  
体験者のコメントより ※何度か講座を受けた信頼関係の構築が

### 【体験者 A】



「背中に乗ってみてください」という注文をする。  
子供時代放任されて育ったが、ちゃんと親にみていて欲しかった。見守られるとはこういう重みがあると実感できた。心地よい重みと窮屈さをずっと私は必要としていて、それを初めて体で感じられた。背中から温もりを感じた。  
「降りるときには背中からそおっと離れてください」と注文。注文通りにしてもらったら自分が大事にされているのが感じられて嬉しくて満足。講座後も3日間くらい、ずっしりとした感覚が残って心地よかった。



### 【体験者 C】



私の背中にDさんがしがみついてきた。だんだんDさんの重さに耐えられなくなり、そばで見ていたFさんに「私の前に来て」と頼んだ。Fさんの背中にもたれかかることができたので、楽になり安心感もあり心地よかった。また、しがみつかれることも心地よいと感じられるようになった。ふと困ったときや大変なとき、人に頼れたら子育てももっと楽しいと感じられるかもと思った。



### 【体験者 E】



「うつ伏せになって背中に手を当てて」と注文。20分以上この状態で、気持ちよくうとうとする。手から感じる愛情が新鮮だった。母との関わりが子供の頃ほとんどなかったので、この温かさが愛情なんだ、この温もりや関わりが欲しかったんだなと実感する。



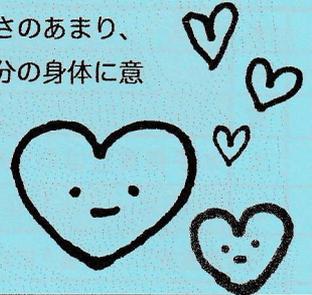
人間にとって「愛着」は、無くてはならない心の栄養です。胎児の時から感覚として色々な事情で愛着を親や養育者から得られないことがあります。しかし、得られなくても「愛着」は得ることができ、新鮮な感覚として感じ取っていくことが可決して見ませんか？ じわじわと冷たい氷がとけて行くような感覚を体験してみましょ



## マインドフルネスって聞いたことありますか？

地域家族しんちゃんハウスで、こころのワークショップをはじめました。ここで  
行うマインドフルネスという講座は、頭の思考はちょっとお休みにして（マインド  
フルでない状態）、身体感覚に注意を集中していきます。どんな考えが出てきても、  
集中できなくても大丈夫。特にネガティブな感覚は、無くそうとしたり邪魔物にしま  
ないで、大切に扱います。ただそれだけで何かが変わって行きます。身体は辛さは、深  
い心と繋がっています。身体の声は心の声です。

お母さんには朝から晩まで仕事一杯あって、その忙しさのあまり、  
イライラやキリキリしがちです。月に一度でいいから、自分の身体に意  
識を集中して、自分自身を優しく抱きしめてあげませんか。  
そのきっかけ作りをお手伝いする講座です。お母さんの  
ゆったりした気持ちよさや安心感が、きっと子供さんの  
安心感を育てて行くことでしょう。



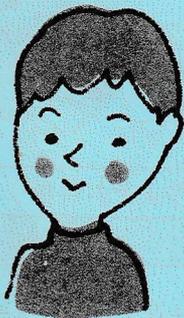
### 【体験者 B】



「ハグしてもらいたい」と注文して、しっかりと  
ハグされる。両親が働いていていつもひとりぼ  
ち、親に抱っこしてもらいたいけど忙しそうで言  
えなかった。こうしてゆっくりハグしてもらいた  
かったんだ、とあらためて気づき涙が出た。高価  
なおもちゃや絵本はたくさん与えてくれたけど、  
私が求めていたものはこの温もりと安心感だっ  
たんだ、と実感でき嬉しかった。



### 【体験者 D】



「背中にしがみつきたい」と注文。母は  
いつも仕事で、その母の背中にいつもこう  
して寄りかかっていたりくっついていたりして  
いた記憶が蘇って来た。母は背中にくっつ  
く私を受け入れてくれていたんだなあ、  
とこの時わかり胸がさっぱりして嬉し  
かった。母にあまり愛されていないと思っ  
ていた部分があったが、この体験により  
体の記憶が蘇り、母の温もりと愛が実感  
できた。



必死に求め、2～3才ごろまでに体得していく大事な感覚です。しかしながら、  
なかったからといって心配しなくても大丈夫。親からでなくても、いくつになっ  
ても可能です。愛着の感覚は豊かな人間関係の源になっていきます。「愛着」を実感  
しよう。

講座スケジュールは、

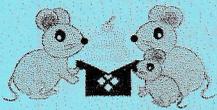
地域家族しんちゃんハウス ベビーズルーム

検索



# 地域家族しんちゃんハウス通信

## 放課後児童クラブ版 1月号



2020年1月1日(水)発行 No.218

1月予定表 ※予定表は変更される場合がありますのでご了承ください

<南林間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	※子供食堂はありません 
5	日	
6	月	朝食堂7:15/書き初め ☆お弁当を忘れずに
7	火	七草
8	水	始業式/班別下校/FMやまと
9	木	買いおやつ 給食開始 全員
10	金	
11	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい/詩吟
12	日	新成人を祝う会12:00~
13	月	成人の日
14	火	
15	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
16	木	1月生まれさんのお誕生日会
17	金	理事会
18	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい/詩吟
19	日	
20	月	朝食堂7:15
21	火	
22	水	
23	木	大和市伝統文化 フェスティバル参加
24	金	
25	土	※子供食堂はありません/認知症カフェ/詩吟
26	日	
27	月	朝食堂7:15
28	火	
29	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
30	木	
31	金	

<西鶴間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
5	日	
6	月	書き初め ☆お弁当を忘れずに
7	火	七草
8	水	始業式/集団下校/FMやまと/買いおやつ3.5年生↓
9	木	2年生買いおやつ 給食開始
10	金	
11	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
12	日	
13	月	成人の日
14	火	1年生買いおやつ
15	水	1月生まれさんのお誕生日会/FMやまと
16	木	
17	金	
18	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
30	木	
31	金	

認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス 理事長 館合 みち子

メール: info@shinchanhouse.com URL: http://www.shinchanhouse.com/

<南林間しんちゃんハウス> 0242-0006 大和市南林間7-1-15 TEL/FAX 046-275-7955

<西鶴間しんちゃんハウス> 0242-0005 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693

