

# 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。

※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。



フリー開放デー 10:00～13:00(ご自由にどうぞ)

※イレギュラーでCLOSEになる場合がございます。ご了承ください。



URL



Mail



[ママ対象]の講座も、  
お子様と一緒にご参加できます！！

## 2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
ママのためのボディメンテナンスはお休みです。						
2	3	4 [1ヶ月～] ベビーヨガ& 発育教室	5 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	6	7 [4ヶ月～] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	8
9	10	11 建国記念の日	12 [2～6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	13 [ママ対象] ゴムチューブ エクササイズ	14	<b>お誕生日会</b> 1月、2月、3月生まれのお誕生日会です。 ご予約制で参加料500円です。 食物アレルギーのある方は、ご予約時にお知らせください。
16	17 [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	18 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	19 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	20	21	
23 天皇 誕生日		25	26 [ママ対象] かずみ先生の 子供の才能	27	28	

### ★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

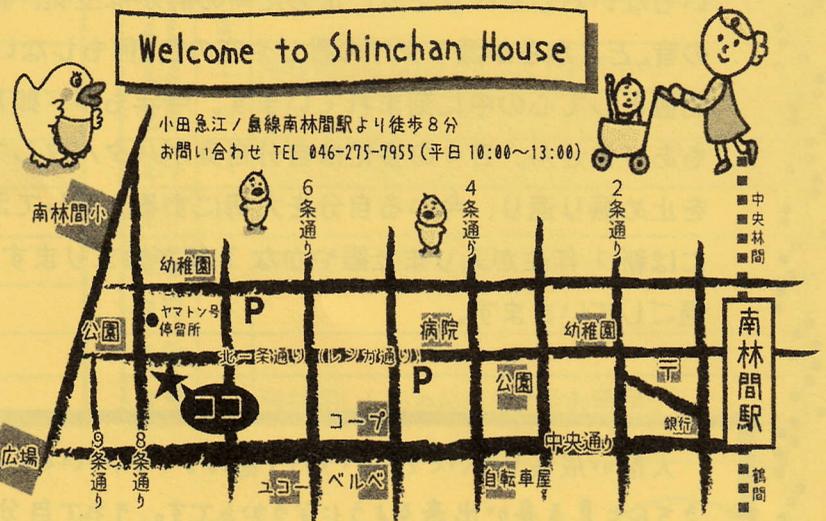
しばらくすると担当者より確認メールが届きます。  
これで受付完了♪

### ★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)



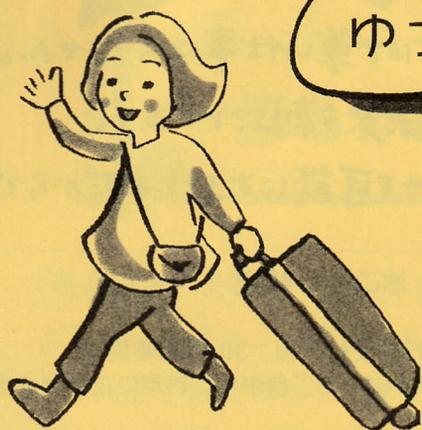
認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

☎ 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

## ゆっくり ていねいに



子どもの頃から旅が好き。とは言っても子どもの頃両親は仕事で多忙だったため、当時の旅は、もっぱら近くに住んでいた祖父母の家で見る JR の時刻表と地図帳の上での旅でした。まだ、インターネットも家庭には普及していなかった時代。情報は本の中だけ。行きたい場所を地図で決め、時刻表を見ながら乗り継ぎ時間を計算し、想像の中で日本中を旅していた幼少の頃。学生時代には親友と、社会人になってからは同僚と、そして結婚して家族が増えてからも旅は続いています。

世の中に便利なものが増え、快適となるはずの旅が何故か昔に比べてざわざわ、イライラすることが多くなりました。どうしてだろうと考えた時、便利なものを使い過ぎている自分に気付きました。電車をうまく乗り継ごうとスマホを使いこなし、レストランの予約をする・・・すると待ち時間なくサクサク。行き当たりばったりは無くなり、1 日を有効に使える筈が気付けば時間との追いかっこでくたくたになる。そして調べた通りに進まないともたイライラ。人間ひとりが出来ることなんてほんの少しのことなのに、あれもこれもと文明の力を借り欲張りすぎなのだ。機械にとらわれないようにと思っていたつもりなのにいつの間にか頼りきってしまっています。気持ちが焦るとろくなことがなく、マイナスの方向に吸い寄せられていきます。

昔友人と旅をした時、乗り継ぎがうまく行かず途中駅で足止め。学生でお金の持ち合わせも少ない当時、次を待つ手段しかなく何時間かを駅のベンチで過ごしました。たわいもないおしゃべりをふと止めた時の静かな空気。遠くからかすかに聞こえる波の音や木々の音。どこからか漂う夕げの香りや空の色。何もしない時間に体験した出来事は五感を刺激し、記憶として心の中に刻まれています。今年も早、如月。時は流れていきますが、早くも遅くありません。日々の多忙は自分自身がバタバタしているだけ。忙しいときこそちょっと足を止め振り返り、今いる自分を大切にする。そして深呼吸。そんな時間も必要ですね。4 月には新 1 年生が入りまた賑やかな 1 年が始まります。今年も子ども達とゆっくりていねいに過ごしていきます。



放課後児童支援員・理事

石川由子

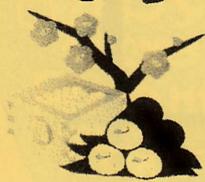
人間が成長していくと、バタバタ感はなくなっていくものです。周りの風景をきちんと見る事が出来るようになるからです。それで自分が納得のいく生活へと変わります。ゆっくりていねいにしていると、いざという時不思議にキビキビと働けるのです。生きる力はゆっくりていねいにが一番ですね。 by.みち子



# 地域家族しんちゃんハウス通信

## 放課後児童クラブ版 2月号

2020年2月1日(土)発行 No.219



### 2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	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい/詩吟
2	日	
3	月	朝食堂7:15/節分
4	火	一人帰りする子は今日から17:00にしんちゃんを出ます
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい
9	日	
10	月	朝食堂7:15
11	火	
12	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
13	木	
14	金	バレンタインデー
15	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい
16	日	
17	月	朝食堂7:15/1年生買いおやつ 
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	理事会
22	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい/
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	2月生まれさんのお誕生日会/FMやまと
27	木	
28	金	なわとび大会(南林間コミセン)
29	土	*子供食堂はありません/認知症カフェ

#### <西鶴間しんちゃんハウスのみなさん♡>

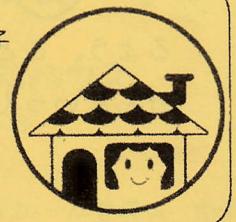
1	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
2	日	
3	月	節分
4	火	一人帰りする子は今日から17:00にしんちゃんを出ます
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
9	日	
10	月	3年生買いおやつ
11	火	
12	水	なわとび大会(西鶴間コミセン)/FMやまと
13	木	
14	金	バレンタインデー
15	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
16	日	
17	月	絵本の読み聞かせ
18	火	1年生買いおやつ
19	水	2年生買いおやつ
20	木	
21	金	
22	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	2月生まれさんのお誕生日会/FMやまと
27	木	
28	金	
29	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり

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> 園242-0006 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> 園242-0005 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693



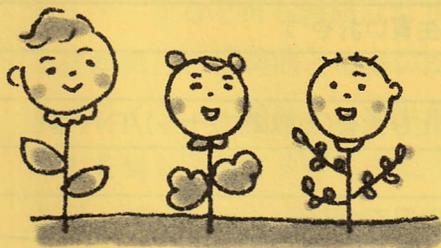
みんないっしょ いつもいっしょ みんなちがって みんないい  
～赤ちゃんの発育・わたし達の身体～

「発育講座」を担当している☆整体師の山本あゆみです。

こども～るオープン当初から、たくさんのママ、赤ちゃんに関わり  
幸せな時間を過ごさせていただいています。毎回、赤ちゃんの発育・  
発達について様々な相談を受けます。



「8ヶ月なのにまだハイハイしない」というママの横から「7ヶ月で  
ハイハイし始めるのですが大丈夫でしょうか?」というママ。基本の  
発育の順序・流れはありますが、本当にお一人お一人発育・身体は様々です。  
どうして(なぜ)でしょう?



ひと昔前に「世界に一つだけの花」という歌が流行り  
ました。花で例えるとわかりやすいですね。そもそも赤ちゃんもママもみんなそれぞれのご先祖様がいろんな環境を生  
き抜いて伝承された最高傑作。「世界に一つだけの種」か  
ら発育しているのです。この事が附に落とせると「育児書  
どおり」「他の子はこうなの

に」・・・という想いから解放されて、少し力が抜けてお子さんを  
冷静に観察することができるのではないかなと思います。ママの力が  
抜けること=ゆるんでいることは、実は赤ちゃんの発育にとっても大切  
なこと。「発育講座」でお伝えしている「まん丸抱っこ」は、赤ちゃ  
んの背骨がゆるみ、左右対称、お口とお股が一直線(正中線)を形成  
していける利点があります。ママがゆるんでいると赤ちゃんもゆるみ  
ます。逆に赤ちゃんのゆるみにママも影響されます。



身体がゆるむと心もゆるみます。心がゆるむと身体もゆるみます。  
一瞬で心も身体もゆるむ方法があります。それは「笑顔」。それは知っ  
ているけど疲れたり、腹が立っている時になかなか笑顔にはなれませ  
んよね。そんな時は・・・

ココを  
持ち上げるっ!



両手を使ってとにかく口角を思い切り上に、下から押し上げてみて  
下さい。身体がゆるむようになっています。人間の身体は本当に素晴  
らしい自然物です。世界唯一無二の身体の健やかな発育の一助になれ

るよう、こども～るでお待ちしています。いつでもお気軽にご相談にいらしてください。

みんないっしょ いつもいっしょ、みんなちがって みんないい。

母子整体師・理事  
山本あゆみ