

— 笑顔ではぐくねっと —

10月号

居場所ができました！無料でご利用になれます！

みんなのはぐくる〜む

みんな一緒 いつも一緒

みんな違って みんないい



【ご利用時間】

- ベビールームイベントデー 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。
小学生の下校によりご利用頂けない場合もあります。その都度ご確認ください。
- フリー開放デー 10:00～13:00 (どなたでもご自由にどうぞ)

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

TEL/FAX : 046-275-7955

Mail : info@shinchanhouse.com

URL : http://www.shinchanhouse.com/

管理人：桜井



Mail

10月の予定

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
31日のスキルアップ講座については、しんちゃんハウスまでお問い合わせください。		14「すてきな子育て」 FM やまと 77.7MH 9:00～ 15:00～ 21:00～		1 	2 	3 子供食堂はぐく 12:00～
4	5 朝食堂はぐく 7:15～ 	6 	7 	8 	9【4ヶ月～】 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	10 子供食堂はぐく 12:00～
11	12 朝食堂はぐく 7:15～ 	13 	14【1ヶ月～】 母子整体師による ベビーヨガ& 発育教室	15【2～6ヶ月】 ベビーマッサージ インストラクターによる わらべうた ベビーマッサージ	16 	17 子供食堂はぐく 12:00～
18 朝食堂 はぐく 7:15～	19【ママ対象】 ママのための こころの7-7ヨガ	20 	21 	22 	23 	24 子供食堂はぐく 12:00～
25 朝食堂 はぐく 7:15～	26【未就園児】 10月生まれのお誕生日会	27 	28「すてきな子育て」 FM やまと 77.7MH 9:00～ 15:00～ 21:00～ 	29【月齢フリー】 絵本講師による 絵本やさんの まったり絵本の時間	30 	31 笑顔ではぐくねっと スキルアップ講座 & 認知症カフェ 13:30～

「みんなのはぐくる〜む」は、高齢者の方もご利用できます。是非ご利用ください。

また、外国の方やハンディをかかえている方み〜んなが利用できます。



マークの所はフリー開放デーです。お世話になっている地域の方々ありがとうございます。

使用料は無料ですが、13:00以降は放課後児童クラブの子供達の保育になりますので、利用できません。

キッチンも使用できますよ。お帰りの際は、キッチン・お部屋を元通りにしてからお帰りください。

ご協力よろしく願いいたします。コロナ対策で入室の際には、検温・手洗い・消毒をお願いしております。

また、マスク着用、人数制限もあります。定員の場合は入室をお断りすることもございます。ご了承ください。

ベビールームのご予約方法、お問い合わせにつきましては、裏面をご覧ください。



続・こころのワークショップより

能楽においての所作「歩行禅」を通して、少しわかったことがあります。それは余分な気持ちに振り回されないで、左に行ったら、右に行く。前に進んだら、後ろへ下がる。

息を吸ったら吐き、吐いたら吸うという根源的な営みに意識を集中して、ひたすら繰り返して行くことなのだ、と。この繰り返しの中から、本来の自己を見出して行くことなのだ、と気づいたのです。



余分な思いは、キリなく出てきます。この囚われから離れて行く一つの方法としての繰り返しの所作があるのだと会得しました。自分の都合の良い気持ち、自分だけの思いを満たそうとしているだけでは、周囲の状況が全く感じられて来ません。こういう何も見えていない状況の中で生きることを、人間は望んでいない、と気づいたのです。本来の自分とは、自分の手足の動きにも意識が注がれており、さらに周囲の状況もはっきりと見えている調和のある姿なのだと思います。

現代はなんでも、便利で早い事、効率が良いことが一番良いことになっていますから、同じことを繰り返して行くことや、時間がかかることが敬遠されてしまいがちです。しかし、人生の息苦しさは、実態のない思い込みから出てくるのですから、実態のない思い込みと真正面に向かい合うことでしか道は見出せないでしょう。丹念に自分自身と向き合っていくことによって、自分を苦しめている思いは、自分が勝手に作り出しているに過ぎないと納得してこそ、自ら手放して行くことができるのだと確信しています。

セラピスト 福田 京子

無料相談窓口も開設しています

(大和市内の方限定、匿名でもOK、30分単位でお受けします)

セラピスト 福田京子(元教員) / ヨガ指導員 小林優子(保育士) / あゆみ助産院院長 小見裕恵

090-4222-7656

090-8170-9278

080-5640-5046



★ベビーズルームについて

*ご予約方法

どの講座も親子で参加できます。

- 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

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♪

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)

ご予約は先着順とさせていただきます。

*参加費 無料



Welcome to Shinchan House

