

『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…  
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

# まんま通信

発行：NPO法人まんま

## HAPPY NEW YEAR

今年もまったりのんびり過ごせるひろばであり続けたいと思います！昨年に引き続き、まだ予約制ですが、早く以前のようにいつでもぷらっと来てくつろげるひろばになるといいなあ～  
早くみんなとランチがしたいモ～ まんまちゃん



スタッフ達の今年の抱負も聞いてみたよ！みんな実現するといいね～ママ・パパたちもひろばに来た時に「今年の抱負」教えてほしいモ～♪

### スタッフの今年の抱負

断捨離！  
スッキリしたい～  
あさくら

一、早起きヨガ  
二、家事を手抜きせず心地よい暮らしを楽しむ  
三、娘たちには常に共感いさなり怒らない…というのは理想(笑)  
今年もきっといつもの私で元気に過ごします♪  
いとう

野菜を育てる！  
子どもたちと自然の中でいっぱい遊びたい  
いがらし

ためがちな後回しボックスの中身を常にスッキリ空にする！  
はしぐち

ヨガ、エアロビ…運動の一年に！  
いいよし

SNSやPCの機能も駆使したい！  
面倒がらずに挑戦する気持ちを  
持ち続けられるようになりたい  
いわさき

年女です。  
マイペースな1年を過ごします  
免疫カアップ！  
かねこ

今年こそスッキリ暮らす！  
はりう

健康第一！  
ゆっくりと自分の体をいたわる時間を大切にしたい  
おおはし

まわりをゆっくりと見直す時間を作る  
今まで見えなかった何かが見えそうな気がする  
のなか

### NEWプログラムのお知らせ 「初めてさん、いらっしゃ～い」

2021年より「初めて」ひろばを利用する人達のプログラムを月に1度実施します！  
1月は8日（金）午前の部にて開催します。  
2月以降は原則毎月1日に開催予定です。  
ひろばの説明の他にも、初めての子育ての悩みや地域情報など、たくさんお話できたら良いなと考えています。まずはお気軽にお電話ください。お待ちしております☆

本年も親子のひろば「まんま」をどうぞよろしく願います まんまスタッフ一同

◆「まんま」って？◆ ①ご飯。 ②ママ。おかあさん。 ③そのまま。「あなたのまんま」でいいんだよ。

# 親子のひろば まんま

地域の親子がのんびりすごせるひろばです。

地域情報・子育て情報の提供などを行っています。

子育て中の不安や悩みなども相談に応じます。

お気軽にお立ち寄りください。

【OPEN】月～金曜日 9:30～16:00

(祝日、特別企画実施日は除く)

会議日の他、夏季・年末年始などにお休みがあります。

プレママさんも  
ぜひどうぞ。

【利用料】対象は、主に0～3歳の子どもとその保護者です。

会 員	入会金	¥1000	対象はお子さんではなく保護者です。
	フリーパス	¥1000	購入日から1ヶ月間有効
	1回利用	¥200	当日に限り有効
ビジター	1回利用 ¥500	初回はひろば利用料が無料です。 但しプログラムに参加の場合は、参加費のビジター料金がかかります。	

●第1子妊娠中の方は無料で利用できます。

※2015年4月改定

●障がい者手帳お持ちの方は利用料半額です。

9:30～12:30  
13:00～16:00  
の二部制です。

## ひろばカレンダー●1月

※プログラムはやむを得ず変更となる場合があります。

月	火	水	木	金
4 年末年始のお休み中 12/26(土)～1/5(火)	5	6 本日よりOPEN～! [[まっぴー にゅーいやー 今年も よろしく 	7  SUNSUN CAFE 横浜東子館	8 初めてさん、 いらっしゃ～い  9:30～12:30 親子のひろばってどんな所? そんな初めてひろばを利用する 人達の時間です。ゆっくりお話 しましょう。 参加費・ひろば利用料無料 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。
11 成人の日	12	13  9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	14 会議のため お休みです。	15 ノンプログラムの日は ゆったり、まったり すごしてね! 
18	19 会議のため お休みです。	20 子どもの育ち相談日  10:00～12:00	21 保育士さんと話そう 10:30～12:00 ひろばに保育士さんが来ます。 子どもを遊ばせながら気軽に お話できますよ。 今月は、ネストラーたん中村陽 子先生。 参加無料(ひろば利用料のみ)	22 子どもの育ち相談日  10:00～12:00
25 1月生まれ バースデーweek 1/25～1/29 	26	27  9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	28 グランマ小児科医によるおはなし会 「受診のタイミング」 10:30～12:00 詳しくは右記をご覧ください。 【参加費】 会員¥500 ビジター¥700 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。	29 1Fでは... プレママTime Let'sちくちく「スタイを作ろう」 10:00～12:00 詳しくは右記をご覧ください。
2/1	2/2	2/3 会議のため お休みです。	2/4	2/5

**予約** 予約が必要なプログラムです。ひろばに直接、またはお電話でお申込ください。プログラムによって、ひろば利用料の他に参加費がかかります。

9:30～12:30 ねんね、はいはいの赤ちゃんのための、のんびりタイム。てくてくあんよのキッズは午後の部でお待ちしています。

せや活動ホーム太陽本館内にあるSUNSUNCAFEさんの焼菓子販売日です。

## バースデー★week

毎月最終週にお祝いのフォトスペースを設置。リース型フォトフレームを用意します。記念にぜひご利用ください。なお、お子さんやママがお誕生月の場合はスタッフにお声掛けください。ささやかなプレゼントを用意しています。誕生月以外の方も、ご自由にフォトスペースをご利用できます。



当面の間はソーシャルディスタンスに基づき、以下の条件で開館しています。

◎利用時間

午前の部 ( 9:30 ~ 12:30 )  
 午後の部 ( 13:00 ~ 16:00 )

◎利用組数

各回 5組 12名程度  
 (完全入替 / 予約制)

◎予約上限

1週間に2枠まで・翌週分まで予約可能。各回、定員に満たない場合に限り、当日利用OK!

◎その他

入館時は手洗い・検温・マスク着用。  
 \*体調の優れない場合は利用をお控えください。  
 授乳、離乳食、軽食などの飲食可。  
 \*カフェコーナー (1杯¥20) も再開しました。

ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。  
 一日も早く普通の生活ができるよう一緒に乗り越えましょう。



グランマ小児科医によるおはなし会

予約「受診のタイミング」  
 1月28日(木) 10:30~12:00

熱を出した…咳や鼻水が続いてる…

下痢や嘔吐…など子どもの具合が悪い時

コロナが心配で受診しづらい…。

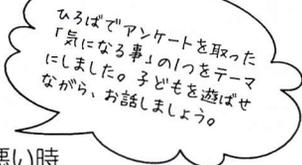
いつ、どんな様子なら受診した方がいいの？

「様子をみる」ってどういうこと？

受診のタイミングや病気の時の過ごし方についてのおはなしです。  
 夜泣きや便秘、体重が増えない…など普段のお悩みも聞く事ができるフリータイムもあります。

【定員】5組12名程度(ひろば利用定員に準ずる)

【参加費】会員¥500 ビジター¥700



●小児科医●相澤扶美子氏

旭区サンクリニック小児科院長。お孫さん達からは「グランマ」と呼ばれています★食事療法や東洋医学を取り入れた、薬に頼りすぎない治療が好評です。ご自身の育児経験も活かし、自然治癒力を引き出すアドバイスをしてくれます。

※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。

プレマTime

予約 Let'sちくちく「スタイを作ろう」  
 1月28日(木) 10:00~12:00

今しかない素敵な時間に

かわいいスタイを作ってみませんか？

スタッフがお手伝いするので、お裁縫が初めてでも大丈夫！  
 あらかじめ切ってある生地の中から好きな物を選び、縫っていきます。お好みで刺繍を入れることもできますよ。  
 2階「ひろば」の様子も見学できます。

【参加費】500円(材料費込み)

既存会員で妊娠中の方は別途お問合せください。

【会場】NPO法人まんま1階のお部屋

【定員】5組

お電話(045-303-5393)でお申し込みください。



祝！まんま通信発行200号！

「親子のひろば まんま」はOPEN(2004年2月)から、毎月発行！とうとうこの秋200号達成しました!!

まんま通信の歴史はまんまの歴史。今も昔も伝えたいことがあります。毎回紙面はパンパン！手作り感も満載です(笑)

今回は、懐かしい&面白ネタをダイジェストでご紹介。今どき情報と言えば、SNSが主流になりつつありますが、「紙」ならではの情報発信も大切にしていきたいと思っています。こんな記事載せてほしい!というリクエストや、お手伝いしたい!というお申し出も大歓迎!

これからも「まんま通信」をよろしく願います。

「ある日のまんま」というコラムの中から、おしゃべりをはじめた1、2歳の子どもの「いいまぢゅがい」をまとめてご紹介。新しいネタも募集中~!!

ある日のまんま いいまぢゅがい

- ① ていんていんぼーん!
- ② ぶーばーぶー
- ③ ばなばな
- ④ いちご
- ⑤ ていんがんがん
- ⑥ きゃんちよるぬ
- ⑦ あんぱんまんのするぬ~ちゅ
- ⑧ いろぺんき
- ⑨ ばかん
- ⑩ じゅ~だ~じゅ
- ⑪ ちゃ(い)ちゃ~(い)

答え合わせは、97号(2012年4月号)、147号(2016年8月号)をご覧ください!

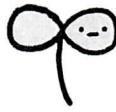


バックナンバーはファイリングされているので、気になる方はご覧ください。



7号(左)オープンして半年、まんまにTVKが取材に来たという報告。ローカルとはいえまさかテレビが取材に来るとは驚き!?  
 44号(中央)ひろばのキャッチフレーズ「ママはまったり、子どもはのびのび」を紹介。当時は「今年のテーマ」だったはずですが、今も語り継がれております。  
 177号(右)ひろばスタッフに聞いた「思い出の味」の紹介。こういうご当地ネタは、ひろばのママたちのおしゃべりのネタとしてもりあがります。

# ぼれぼれ



ウチの子、発達がゆっくり…？  
 こだわりが強い…  
 落ち着きがない…  
 かんしゃくが激しい…  
 健診で保健師さんに  
 声をかけられた…

一人で不安を抱え込まないで、ちょっと話してみませんか？  
 障がいの有無にかかわらず、子どもの育ちや発達について、一緒に考えましょう。



うちの子の気になるとこ  
 ちょっとだけ誰かに聞いてほしい…  
 子どもを遊ばせながら、  
 「ひろば」で気軽に話してみませんか。

ひろば

2021年  
 1月20日(水) 1月22日(金)  
 2月17日(水) 10:00～12:00 2月26日(金) 10:00～12:00  
 3月17日(水) 3月26日(金)

【相談員】  
 瀬谷区発達障害理解啓発グループ antmama (アントママ) 小松直美氏  
 【相談員】 児童家庭支援センターういず 臨床心理士 来山光江氏

【対象】 未就学までのお子さんとその保護者  
 【料金】 ひろば利用料のみ (初回無料、200円/回 他)  
 【予約制】 各日5組 045-303-5393 / 045-303-7020

### 相談員プロフィール

●八木澤恵奈氏 / 小松直美氏  
 瀬谷区発達障害理解啓発グループ antmama (アントママ) のメンバーです。  
 瀬谷区の知的障がい児親の会「ほっぺ」から生まれたグループで、私たちの子どもが、障害があっても、地域で自分らしく暮らして欲しい。そのため、様々な方に障害のことを理解してもらいたい！啓発していきたい！と願って活動しています。発達障害理解講座の開催や、発達障害のあるお子さんの家族サポートとしても活動しています。

●来山光江氏  
 「児童家庭支援センターういず」にて、子育てのことや、家庭のこと、お母さん、お父さん自身のことについて相談を受けている臨床心理士です。子育て経験も活かし、プレイセラピーも行っています。気軽にお話ししてもらい、気楽になってもらえるとうれしいです。

※児童家庭支援センターういず…瀬谷区三ツ境 11-7 丸ビル1階 TEL : 045-489-9090

antmamaさんのFacebook↓



ピア相談員がじっくりと個別にお話を伺います。  
 ひろばスタッフが同席しますので、  
 お子さんと一緒にどうぞ。

個別相談

※内容に応じて専門機関を紹介したり、連携を図ります。

2021年  
 1月6日(水) 全日とも ①10:30～11:30  
 3月5日(金) ②13:30～14:30

こんなことで  
 悩んでいませんか？

例えば…  
 ・小学校入学前後の不安  
 ・場面の切替への工夫  
 ・しかる、ほめる、どうしたらいい？  
 ・児童発達・放課後等デイサービス  
 子どもにあったサービスどう選ぶ？

【相談員】 瀬谷区発達障害理解啓発グループ antmama 八木澤 恵奈氏  
 【対象】 乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその保護者  
 【会場】 まんま 1階 (個別対応)  
 【料金】 ¥500 (施設利用料として) ※活動の運営資金になります  
 【予約制】 045-303-7020 まで

### オンライン勉強会 (ZOOM)

「小学校期の過ごし方」  
 2月5日(金) 10:30～12:00

お申込み方法など詳細は  
 ホームページをご覧ください。

話し手：八木澤恵奈氏 (antmama メンバー)  
 聞き手：飯吉明子 (まんまスタッフ)

●予約制：8組程度 ●参加費：無料



「子どもの育ち相談日 ぼれぼれ」は、社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会 より助成を受けて運営しています。



瀬谷区を中心に、未成年を養育しているひとり親世帯を対象とした“食料の分かち合い活動”をしています。

子育て中で、生活に困っている… まずはお電話でご相談ください。

お福わけの会 事務局 (NPO 法人まんま) 045-303-5393

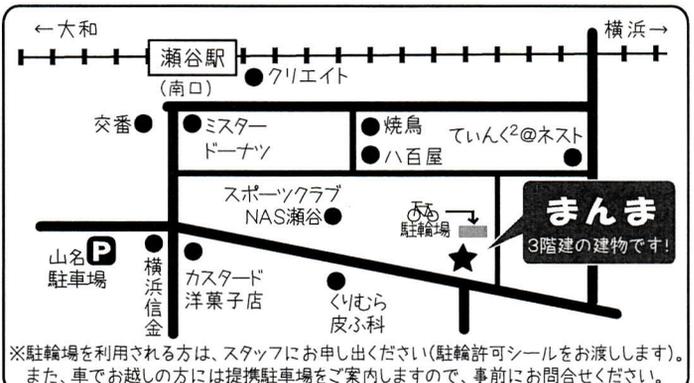
## NPO法人 まんま

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19  
 Tel●045-303-5393 Fax●045-442-3666  
 E-mail●manmanchi@r9.dion.ne.jp  
 HP●https://manmanchi.jimdo.com

Instagram・Facebookページもあるよ！  
 ぜひフォローしてね！



まんまHPはこちら！→



賛助会員募集中！ この地域に子育て支援の施設があることの重要性を広く認知して頂くためにも、多くの方々に賛助金でのご協力をお願いしています。賛助会費 (個人¥2000/年、団体¥5000/年) となっています。ご賛同いただける方、ご一報よろしくお願ひします。

### 編集後記

何度も自転車のカギを無くした前科ありのお姉さん。ある日、お友達と遊ぶことに。でも「またカギ無くしたら(ノド)…」と…心配性～(笑)  
 前日に、自転車のカギ・家のカギ・携帯電話をどうしたらなくさないようにできるか、いろいろなシミュレーションをして出発していきました。今回は何事もなく楽しく過ごせたようで何よりです(´▽`) -3- 少しは自信がついたかな？その後、動きやすいようにボディバッグを買ってあげましたw  
 春から4年生！がんばれ～ (あきな)



## まんま通信 No.204 2021.1.1



発行人 ●金子真澄  
 編集 ●橋口明奈、針生朋子  
 タイトルデザイン ●吉田直美