

# 大和市 つどいの広場事業 こども〜る鶴間通信【No.167】

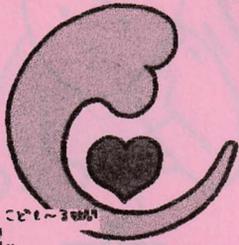
2021.8.1 こども〜る鶴間 発行



Mail



URL



《運営》  
認定 NPO 法人  
地域家族しんちゃんハウス

- ☆子育て親子の交流つどいの広場の提供
- ☆子育てに関する相談・援助
- ☆地域の子育て関連情報の提供
- ☆講習会

利用対象者

- ★乳幼児(0〜3歳未満児)とその親(保護者)
- ★妊婦さん

《お問い合わせ》

電話:090-3685-2288(こども〜るフォン)  
場所:イオンモール大和4F(ライトコート側)  
時間:AM10:30~PM5:30(月曜日~日曜日)360日

## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2  保健師による育児相談 (14:00~16:00) 保.子/保.経	3  発育教室 (14:00~17:30) 保.経/保.子	4	5  大和市保育士 17:30 による育児相談 (13:30~16:00) 保.経/栄.子	6  保健師による育児相談 (13:30~16:00) 保.経/保.保	7  管理栄養士 (14:30~17:30) 看.経/栄.保
8	9	10	11  発育教室 (14:00~17:30) 保.経/保.子	12  管理栄養士 (14:30~17:30) 保.経/保.栄	13 社会福祉士による ワンポイント講座 (13:30~14:30) 保.経/保.経	14  管理栄養士 (14:30~17:30) 看.経/保.栄
15	16	17  大和市保育士 による育児相談 (13:30~16:00) 保.経/保.子	18  絵本読み聞かせ (14:00~17:30) 保.経/保.子	19  管理栄養士 (14:30~17:30) 保.経/保.栄	20	21 保.保/保.子 経.保/保.経
22	23	24	25  親子のタッチケア (11:00~11:30) 保.経/保.保	26  絵本講座 (10:30~14:00) 保.絵/栄.経	27 社会福祉士による ワンポイント講座 (13:30~14:30) 絵本講座 (10:30~14:00) 保.絵/保.経	28 保.子/保.保
29  発育教室 (14:00~17:30) 保.経/保.子	30  保育士ボランティア さんによる手遊び (10:30~10:50) 保.経/保.経	31 保.保/保.栄	保=保育士 栄=栄養士 看=看護師 助=助産師 絵=絵本 講師 子=子育てアドバイザー 経=子育て経験者		各時間 8人・入替制 (各時間毎に消毒 タイムが入ります) ①10:30~11:30 ②12:00~13:00 ③13:30~14:30 ④15:00~16:00 ⑤16:30~17:30 ※空きがあれば入れます	

大和市保育士  
による育児相談  
(13:30~16:00)

管理栄養士さんの  
離乳食教室  
(13:30~14:30)

親子の  
タッチケア  
(11:00~11:30)

保健師による  
育児相談  
《 時間はカレンダー参照 》

管理栄養士の日  
絵本相談・講座・  
絵本読み聞かせ

発育教室  
(14:00~17:30)

社会福祉士による  
ワンポイント講座  
(13:30~14:30)

☆こども〜る鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存知ですか?赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです。大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんには違います。光の刺激が強かったり多かったですると興奮してしまうのです。

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。  
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。



# 『ママの心のホッとスペース』

って、こんな講座です！

いろいろなことに気を配り、自分のことは後回しに…。

悩みや不安、イライラなどで心が揺らいでも、なかなか話す場もなく。

抑え込まれたモヤモヤを、やりたくないのに、子どもやパートナーにぶつけて、

今度は自己嫌悪でモヤモヤ…。そんなこと、ありませんか？

このモヤモヤってどうすれば消えるんだろう、モヤモヤが蓄積されてイライラが爆発する前に誰かに話したい。でも話す相手もそばにいない、そんな人にオススメなモヤモヤ発散の場所がこの講座です。「話す」ことは「放す」ことです。「話す」ことを通して、心のモヤモヤを少しでも手放せたら……。立派な悩みや相談ごとを特別用意しなくて良いのです。

最近ちょっと怒りっぽい、家族以外の人と話してない、家以外の場所でのんびりしたい、そんな気持ちだけで、ちょっと近所に新しいお茶のみ友達ができたと思ってお出かけください。

すると、普段口に出していない心の中にある言葉を外に出すだけで、心が解放されてモヤモヤがなくなってしまう魔法の時間です。



※予約制  
※参加費無料  
※定員3人

どんな私も大切な私

## 参加者の声

3歳の息子とのかかわり方がわからない。自分でも知らず知らずのうちに、偏った見方をしていたことに気づかされる時間でした。自分が何に困っているのか、皆さんと話をするうちに出てきた言葉を、ナビゲーターの和賀さんに整理してもらえて、息子との違う関わり方のヒントがいただけたみたい。 40代 自営業

普段はそんなに気にしていないけど、近所にお友だちが少ないのが悩みでした。地域の情報や行ってみたいお店のことなど、久しぶりの女子会のように楽しかったです。小さい子供連れでも気兼ねなくて良いから、私自身が疲れないところも最高。 30代 会社員

子どものこと、義両親とのかかわり方、子育てをしながらの仕事のことなど、色々な意見があってどれもフムフムと興味深く、あっという間の時間でした。 30代 主婦

初めて参加しましたが、他の参加者とナビゲーターと自然とリラックスして会話が楽しめたのは、子育てという共通のキーワードやしんちゃんハウスという子育て支援の場所という安心感のせいかなと思いました。夫のグチを共感してもらえて、味方ができたようで、なんだか晴れ晴れした気分です。 20代 パート

## 聞き手紹介

心音ナビゲーター

和賀 礼奈



障害福祉の世界で15年、相談員として多くの方から生活および就労に関しての相談を受け、主にサービスの紹介や利用調整等を行ってきました。

多くの方のお話を伺う中で、その人がその人の人生を歩むには、本当の自分の声を聴くこと、心と身体のバランスが大切であることを感じ、2019年3月より心と身体の声を聴く「心音-こころね-」を始めました。自ら語り自ら聴くことで気付くセッションを通して、本当の自分の声を聴くお手伝いをしています。

私自身も10歳、6歳、2歳のお母さんです。気軽にしゃべりにきてください。

息を吸わないと生きていけない、なくてはならないものなのに、普段あまり呼吸に意識を向けません。呼吸に意識を向けることで身体が緩んで、すると心も自然と緩みます。お風呂の時、寝る時、一人でリラックスしている時、お子さんと一緒にでも、意識して息を吸って吐いてみてください。呼吸と一緒に言葉も話さないと入ってきません。話してみれば初めて気づく問題を整理してみると、課題がはっきりして視界がすっきりします。大切なことって意外と気づいていないことが多いかもしれません。他の誰かとおしゃべりしているとその大切なことに気付いたりします。意識することを意識しながら行動する、するといつもより丁寧に毎日を過ごせます。

開催日時やご予約など、こちらからHPが見れます。夏休み期間中は「ママの心のホッとスペース」はお休みです。ご了承ください。

