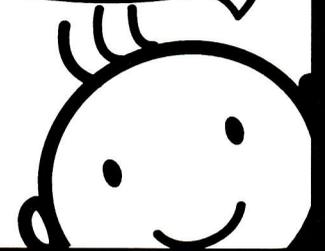


『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

まんま通信

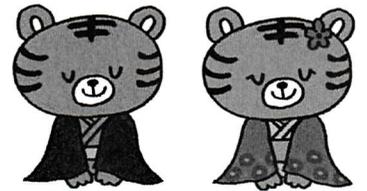


発行：NPO法人まんま



あけまして

おめでとうございます



本年もNPO法人まんまをどうぞよろしく願いいたします。

まんまスタッフ 一同

2022年の
の
抱負

スタッフ・サポーターに
聞いてみました!

肉体的にも
精神的にも
健康第一。

理事長
ますみ

体幹を
きたえる!
ピラティス、ヨガ、
エアロビに燃えたい

スタッフ
いよいよ

日々を
おだやかに
過ごせるように
環境を整える
(心の心で……)

スタッフ
いとう



断捨離しながら
片付け!!
特に洋服や食器、
工作・手芸材料を
整理するぞー!オー!!

スタッフ
はしくち

子どもとの
時間を
大切にす。

スタッフ
やまのくち

とにかく
家を片づける。
断捨離するぞー!

スタッフ
あさくら

毎年
言ってるけど…笑
カラダも
おうちも
ダイエット★

スタッフ
はりう

なるべく歩く
時間的に余裕が
あったら階段をつかう
とか、ちょこちょこ
体操がんばりたい。

スタッフ
いわさき

シュミを
みつける!
まんま
サポーター
のつはら

散らかった
部屋、台所、
見て見ぬフリする～
「まあいっか」と呪文を
唱えながら生活する

ぼればれ@ひろば
きたやま

筋トレ!
腹筋ほしいです。

スタッフ
おおはし

身体を
やわらかく
した～い!

スタッフ
いがらし



おいしい物
食べながら
健康に
気をつける!!

ぼればれ@ひろば
こまつ

・資格の勉強を
し直して少しずつ
仕事に繋げる!
・入園まで1年間、
娘とたくさん遊ぶ!

まんまサポーター
いけうち

何かひとつ
新しいコトを
始めたいです

まんまサポーター
えのもと

部屋の
断捨離をする!

まんまサポーター
いわなみ



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 |
|---------------------------------------|--|---|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 ひろばOPEN～ | 7 |
| 10 成人の日 | 11 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。 | 12 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。 | 13 瀬谷消防署による防災講 もしも…に備えよう！ 10:30～12:00 詳しくは右記をご覧ください。 参加無料(ひろば利用料のみ) ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。 | 14 |
| 17 | 18 | 19 相談員がいま ant mama 発達 10:00～12:30 | 20 相談員がいま 保育士 10:30～12:00 | 21 ノンプログラムの日は ゆったり、まったり すごしてね！ |
| 24 1月生まれ バースデーweek 1/24～1/29 | 25 会議のため お休みです。 | 26 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。 | 27 | 28 相談員がいま 臨床 心理士 10:00～12:00 |
| 31 | 2/1 初めてさん、 いらっしゃ～い 9:30～12:30 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。 | 2/2 | 2/3 豆まき 11:30～ みんなでひろばの鬼を退治して 福を呼び込もう！ まんまでは落花生を まきます。 福 参加無料(ひろば利用料のみ) ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。 | 2/4 |

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。

誕生日以外の方も、
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 | 2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・大人はマスク着用。

*体調の優れない場合は利用をお控えください。

子どものみ飲食可。大人は水分補給のみです。

*カフェコーナー (1杯¥20) 利用可。

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。



初めてさん、いらっしゃ〜い

今月は…

1月11日(火) 9:30~12:30

親子のひろばってどんなところ?

引っ越してきたばかりで瀬谷のこと分からなくて…もっと知りたいな。

そんな初めてまんまを利用する人達の時間です。ひろばの利用のしかたや子育ての悩み、地域情報など、ゆっくりおはなししましょう。

参加費・ひろば利用料無料



新年は

1月6日(木) よりオープンします。

※1/6(木)、1/7(金)のひろば予約は12/20(月)より可能です。



瀬谷消防署による防災講座

「もしも…に備えよう!」

1月13日(木) 10:30~12:00

空気が乾燥するこの時期に気をつけたい火災。

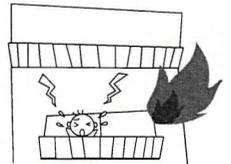
今回は瀬谷消防署予防課の協力で火災を想定

した訓練をします。その他、煙体験や、冬に子どもの事故で

多いけど、応急処置の方法などを実演します。

もしも…の時に落ち着いて対応できるように、ぜひ一緒にやりましょう!途中参加もOKです。お気軽にご参加ください。

【参加費】無料(ひろば利用料のみ)



もくもく〜

過去にはひろばで煙を焚いたことも!
この煙があったという間に
お部屋全体に広がるんですよ〜
「もしも」の時のために、
ぜひ体験してみてください。



防災にも役立つ

抱っこことおんぶのおはなし会

2月9日(水) 10:00~12:00



ママやパパの抱っこが大好きな赤ちゃん。抱っこひもを使っても、長く抱っこしていると、体のあちこちが痛くなってきますよね。ママやパパの身体だけでなく、赤ちゃんにも優しい抱っこの仕方、ベビーウェアリング(赤ちゃんを身にまとうように抱っこすること)の視点からお伝えします。

【参加費】会員¥500

ビジター¥700

【定員】5組

●講師：鈴木美香氏●

NPO 法人だっこことおんぶの研究所認定ベビーウェアリングコンシェルジュ。だっこする人と赤ちゃんが、心地よく楽で安全に、抱っこやおんぶをする方法を教えてくれます。元物理教師。高・中学生2人のお子さんを育てるまんまの元利用者ママでもあります。



りじちょう
かねこの

おすすめ 瀬谷スポット

数年前から、厚木とか三浦半島とかにハイキングによく出かけていたのだけど、コロナ禍になってからはもっぱら徒歩で地元を散歩することが増えました(が、最近は暇さえあればスーパー一銭湯ばかりいってる…)。こんなに近くにあってのに全然知らなかった「旧上瀬谷通信施設」と言われている瀬谷の北東部の広大な土地の存在感。海軍道路側からしか見たことがなかったのだけど、農地にもなっているので、ちゃんと通路があるし入ってはいけない所には柵があるから大丈夫(何が?(笑))。緑が風に揺れ、空は高く、丹沢の山々が眺められます。今後新たな土地利用がされるとの情報が飛び交っていますが、開発が進み、この景色が変わってしまう前に、ぜひ一度、この景色を見てほしいな〜って思っています。残念ながら通路以外は開放はされていないのでご注意ください。あと、和泉川のプロムナードもオススメですよん。

ココは富良野か? サバンナか?
…いえ、瀬谷です。



子どもの育ち相談日 ぽればれ

子どもの発達に気になるママへ…

個別相談

ピア相談員が個別にお話を伺います。ひろばスタッフ同席。お子さんと一緒にどうぞ。

予約制：各回1組(乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその保護者)

料金：¥500(施設利用料として)

1/10(祝・月) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 八木澤恵奈氏

ぽればれ@ひろば

いつものひろばに相談員がいて、発達について(障がいの有無に関わらず)子どもを遊ばせながら話せる場です。お気軽にどうぞ。

【今月の相談員】



●子どもの育ちや発達なら…

1/19(水) 10:00~12:30

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 小松直美氏



●ママの気持ちに寄り添います

1/28(金) 10:00~12:00 (個別相談も可)

児童家庭支援センターういす臨床心理士 来山光江氏

HPも

チェック!



妊娠中のあなたへ…



もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。
出産を迎えるその日まで、
ママもパパもドキドキの毎日。
生まれてから着る服、哺乳瓶、おくるみ、抱っこひも…
出産までに準備するものもたくさん。

その準備の中に、
『親子の居場所』も加えてみませんか？
産んだ後の赤ちゃんとの生活、
「ちょっと困った！」その時に相談できる、
一緒に子育てできる
『ひろば』があります。



【2022.1～3のプレママパパTime】

1/29 赤ちゃんのお世話体験 (土) 10:00～12:00

沐浴の仕方やおむつ替え、授乳後のゲップのさせ方など、日々の赤ちゃんのお世話で基本的な事を赤ちゃん人形を使ってお伝えします。妊婦ジャケツを使って、パパの妊婦体験もできます。

【参加費】無料
【予約制】定員 4組



2/9 抱っことおんぶの話 (水) 10:30～12:00

ママやパパの身体や赤ちゃんの成長に優しい抱っこの仕方や、抱っこひもの正しい使い方をベビウエアリングコンシェルジュがお伝えします。

●講師：鈴木美香氏 ●
【参加費】¥500
【予約制】定員 4組



3/26 天使の汗とトリパットをちくちくしよう (土) 10:00～12:00

ベビーのために天使の羽がついたかわいい汗とトリパットを作ってみませんか？手芸が苦手でも大丈夫◎簡単にできる方法でお伝えします。一緒に楽しみましょう！

【参加費】¥500
【予約制】定員 4組



♪お申込み♪
申込メールには氏名・参加プログラムをお知らせください。



プレママTime以外の日もひろばは利用できます。ぜひあそびにきてね！

駅近！徒歩3分

まんま家 お気軽にお問合せください
レンタルスペース

ピアノ・楽器使用OK!

子連れ歓迎!!

各種講座等の開催、手作り品やアート作品の展示販売、ミーティングスペースとしてご利用いただけます。電源&Wi-Fiあり、飲食物持ち込み可。
2000円(1時間)～ 会員料金あります。

まんまサポーター募集中!

“まんま”を応援してください。
ボランティア活動でサポート!
「親子のひろば」でママと赤ちゃん、子どもたちの見守りや遊び相手、おもちゃの消毒などを、お手伝いして下さる方。

資金面へのサポート!

まんまの活動にご賛同いただき、賛助会員(年会費:団体5000円、個人2000円)としてご入会頂くほか、ワンタイム寄付(単発でのご寄付)もできるようになりました。QRコード(シンカプルというサイトに飛びます)より、クレジットカードから、金額を選んで寄付をしていただけます。



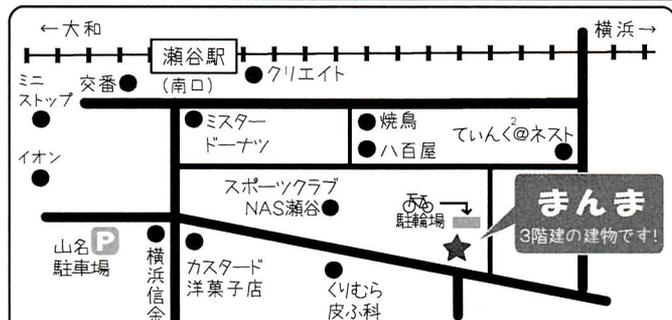
NPO法人 まんま

〒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!

ホームページ→



Instagram→



※駐輪場を利用される方は、スタッフにお申し出ください(駐輪許可シールをお渡します)。また、車でお越しの方には提携駐車場をご案内しますので、事前にお問合せください。

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

テレビ番組の「戦闘中」ってご存知ですか?わが家の末っくんが大大大好きで、前回のクリスマスはこの番組にでてる「ハンター」になりたい!とサンタさんにお願いしていました。1年たって今年、「モノケハント」という番組をみて「パルクールができるようになりたい!」と言い出しました。パルクールって習えるの?ひとまず、アスレチックで修行してきます。笑 (はりー)

まんま通信 No.216 2022.1.1

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