

まちの子育てひろば情報

No.154

平成 27 年 10 月 1 日発行

さわやかな秋晴れの季節となりました。

食欲の秋、行楽の秋、読書の秋など様々な秋の楽しみがありますね。

みなさんはどんな秋を楽しみますか？

ひろば紹介



ひがしっこクラブ (加西市北条町東高室)

ひろば開催日時：2か月に1回 (園にて随時お知らせ)

ひろば開催場所：加西市立北条東こども園

小野市在住の方々に結成されているグループ『スマイルシャワ〜』の皆さんに来ていただき、音楽療法(ミュージックケア)を体験しました。

最初は「アンパンマンマーチ」の軽快な音楽に合わせてバルーンを振って遊びました。これで「何をやるのかな？」と少し不安気な顔をしていた子どもたちも笑顔いっぱいになりました。それから、音楽に合わせて鈴を鳴らしたり、ナイロンをクシャクシャにしてその音を楽しんだり、様々な音色を感じながら遊びました。クーリングダウンでは、静かな波の音を聴きながら、始まりとは違った雰囲気でもバルーンを振り、静と動の違いを感じ取ることが出来ました。最後に「今日の感謝の気持ちです」とシャボン玉を飛ばしてくださいと、子どもたちはそれをつかまえようと大はしゃぎでした。

このひろばは、今年4月に開園した北条東こども園で開催されています。こども園の見学も併せて、是非ひろばに参加してみてください。



妊娠～育児支援のための講座

申し込み受付中

子どもが急病やケガをした時は、誰でも不安な気持ちになります。また、出産前後には子育てに対する不安もあるでしょう。そんな不安を軽減するために講座を開催します。正しい知識を学べる絶好の機会です。どうぞご活用ください。

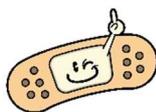
❖ 講座内容

- ・ 予防接種で予防できる感染症等
- ・ 病気や事故の予防方法、対応方法
- ・ かかりつけ医を持つことの大切さ
- ・ その他、医療に関する質問など

❖ 費用 無料

❖ 開催時間 原則 13:30 以降、約 1 時間

❖ 申し込み方法 まちの子育てひろばJ-デ ーネー までご連絡ください



おやつにぴったり、簡単!!

スイートポテトの作り方

- ☆さつまいも 中 1 本(約 200g)
- ☆バターorマーガリン 10g
- ☆砂糖 20g ☆牛乳 20cc~
- ☆塩 少々 ☆卵黄(つや出し用)

- 1 さつまいもの皮をむき5mm位の輪切りにし、水にさらした後、耐熱皿に入れ、ラップをかけて170℃で柔らかくする
- 2 柔らかくなったさつまいもをマッシャーでつぶす
- 3 さつまいもが熱いうちにバター、砂糖、塩を加えてよくつぶし、牛乳を成形できるくらいのなめらかさになるまで少しずつ加える
- 4 成形し、表面につや出し用の卵黄を塗り、トースターで焼き色をつけたら出来上がり

『cookpad より』

ひろば紹介



おさがりあいっこサークル（三木市本町）

ひろば開催日時：毎月第1水曜日 10：30～12：30

毎月第3火曜日 15：00～17：00

ひろば開催場所：ニコニコ茶の間

ひろばアドバイザーに来ていただき、カラーセラピーを行いました。

前半では、様々な色の効果を学びました。例えば、「赤」は気持ちを前向きにしたり、食欲を増す色。「青」は心身を落ち着かせ集中力を高める一方、食欲を減退させる色など。このような色の効果を日常生活に生かし、子どもが「ご飯を食べてくれない」という時には、赤やオレンジの食器を使う、「勉強しない！」という時には、机の周りにブルーの小物を置くなど、お母さんの隠れ技で子どもを良い方向に導いていくことが出来るかもしれません。



後半では、今の心理状況を色から探ってみました。カラーサンプルの中から、気になる色を選ぶことで、心の状態、今後の課題、ラッキーカラーなどが分かります。さらに、アドバイザーの方から個々にアドバイスをしてもらい、納得できる部分に苦笑してしまったり、意外な自分の一面に気付いたり、今後の生活に向けて新たな一歩を踏み出せそうな気持ちになりました。

このひろばでは、リサイクルも行っています。不要な子ども服、マタニティー服、育児用品の持ち込み1つにつき1ポイント獲得できます。そして、子ども服は1ポイントで1枚もらえます。ポイントなしでもらえる物もあります。また、大人は5分のお手伝いで1ポイント、子どもは15分のお手伝いで1ポイント獲得できるという



面白いルールもあります。リサイクルと併せ、様々なイベントも開催されていますので、どうぞご参加ください。

家庭教育・子育て支援者のための

コミュニケーション研修講座

受講
無料

保育園、幼稚園、児童館等で、親子とよりよい関係を築くためのコミュニケーション能力や実践力を身につけるための講座です。

日時 11月20日（金）10：00～15：00

場所 加古川駅南まちづくりセンター

内容

第1部（10:00～12:00）

「話す力」「きく（聴・聞・訊）力」を高める
コミュニケーションワークショップ

講師 川島 恵美 氏

（関西学院大学人間福祉学部准教授）

第2部（13:00～15:00）

親子向けのわらべうたあそび、体操あそび、
工作などの体験活動の実技と演習

講師 県立こどもの館・まちの子育て
ひろば体験活動指導員

申し込み・問い合わせ先

県立こどもの館指導課 ☎079(266)3169

*同講座は、別日程により6会場で開催されます。

県立こどもの館ホームページでご確認ください。

*第1部、第2部どちらかのみ受講も可能です。

【イベントのご案内】

①10月7日（水）11:00～12:00

『子どもに見せる絵本の選び方のコツ』
ひょうご絵本の伝承師（申込不要・無料）

②11月17日（火）15:00～17:00

『I SD個性心理学
～自己と他者を知る個別個性診断～』
（申込要・料金お問い合わせ）

③12月15日（火）12:00～12:30

『クリスマスコンサート』
～片山ひろみさんのエレクトーンと
毛利千種さんのフルートによる演奏～』
（申込要・無料・ハーブティー付き）

12:30～「食育キッチン hug-kum」
池田美由起さんによる
手ごねパンの販売

開催場所

- ①②ニコニコ茶の間（三木市本町1-2-9）
- ③ 浄徳寺本堂（三木市府内町5-2）

問い合わせ先

☒ nikonikotyanoma@yahoo.co.jp