

## おやこ広場だより

### ぶっくサロン【冬】12/21(火)開催

クリスマスまでもうすぐの12月21日、ぶっくサロン【冬】が開催されました。詩「こんこん こなゆき」、絵本「いろいろサンタのプレゼント」「こちよばこ こちよばこ」を読んだあとに、手作り講座でママ達にも作ってもらったかくれんぼの手作りおもちゃを使って、「かくかくかくれんぼ」「おちやをのみにきてください」を歌いながら、ふれあいを楽しみました。

親子のふれあいにも大切な絵本、同じ本が大好きなお子さんも多くいます。「その子には今、その本だと思えるので、大事に何度も読んであげてくださいね。」と美芳先生が優しく話してくださいました。次回は3月に開催予定です。



## カフェより

### 2月と言えば節分!

節分の豆まきはお子さんと一緒にできる楽しい行事。「魔を滅する」語呂合わせから来ているようですが、豆には穀物の神様が宿っていて、邪気や魔物を払う力が有ると言われ、豆をまいて鬼を払います。

大切にしたい伝統行事ですが、大豆や落花生などの豆類は誤嚥(ごえん)の危険やアレルギーの可能性もあるので、十分に気を付けてくださいね。

2/2(火)のポンツリーカフェは豆キーマカレー、お子様カレーも大人気です。ぜひ食べてみてくださいね!



- 営業時間/ランチタイム 11:00~14:00 / カフェタイム~15:30
- 定休日/木曜、第1・第3土曜、日曜・祝日、毎月最終火曜日
- ※現在おやこ広場内・飲食スペース側はお休み中です。店舗側入口(N-GATE 西側)よりお入りください。

## 託児ルームだより

手作りおもちゃのくっつき棒を長くつなげ、乗っていたコンビ車に合体! ホースに見立てて嬉しそうな男の子。日頃憧れている“消防士”になりきって「きんきゆうしゅつどう〜!」と元気いっぱいの声が響きます。

ここで、消防士にとって必須アイテム・スタッフ手作りの制服とヘルメットの登場!! 身にまとうと気持ちも高まって、「火をけすぞ〜!! みててね!!」「あぶないからさがってください!!」と真剣そのもの。まわりのお友だちや保育者の応援隊から「がんばれ〜!」とエールを受けてパワーアップ! スピーディーな動きでたくましい消防士さん、キラキラ輝いていましたよ。



## 3月の予定

※状況により日程・内容が変更になる場合があります

- 2(水) マーチの会/赤ちゃんと一緒10期④
- 4(金) ぼけっとタイム
- 5(土) 助産師さんとママパパ教室
- 7(月) パソコン講座(Canvaつてなにあに?)
- 8(火) おしごと相談
- 11(金) 保育士資格取得準備サークル
- 12(土) 発達相談の日
- 15(火) ぶっくサロン
- 18(金)・19(土) すくすくキリンの日
- 19(土) 母乳育児なんでも相談
- 22(火) 管理栄養士相談
- 23(水) 手作り講座(あ〜べアちゃん)
- 26(土) 保育士資格取得準備サークル
- 29(火) 館内整理日のためお休み

March

月刊あ〜べ通信

# あ〜べあ〜べ! あ〜べ!

2022年  
2月号

あ〜べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け!

月	火	水	木	金	土	日
1/31	2/1 管理栄養士相談 14:00~16:00	2 おやこ広場で 豆まきごっこ ①午前②午後 ★赤ちゃんと一緒 9期④ 13:00~15:00	3 お休み	4 保育士資格取得 準備サークル 10:00~12:00 ぼけっとタイム 「遊びの発達」 10:30~11:00	5 ★助産師さんと ママパパ教室 10:00~12:00	6
7 ★Word短期 集中講座① 9:00~12:00	8 ★Word短期 集中講座② 9:00~12:00 おしごと相談 10:00~12:00	9 ★マーチの会 10:00~11:30 ★赤ちゃんと一緒 10期① 13:00~15:00	10 お休み	11 建国記念の日	12 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~	13
14 ★Word短期 集中講座③ 9:00~12:00	15 ★Word短期 集中講座④ 9:00~12:00	16 ★赤ちゃんと一緒 10期② 13:00~15:00	17 お休み	18	19 母乳育児 なんでも相談 10:00~12:00	20 ★シンシンの会 10:00~13:00
21 保育士資格取得 準備サークル 10:00~12:00	22 お休み (館内整理日)	23 天皇誕生日 ★赤ちゃんと一緒 10期③ 13:00~15:00 助産師相談 13:30~14:30	24 お休み	25 おやこ広場で ひなだるまを作ろう♪ ①10:30~12:30 ②13:30~15:30	26	27 ★日本情報処理 検定協会検定日
28 ★助産師の ひとみさんと 話そう 14:00~15:00	3/1	2 ★赤ちゃんと一緒 10期④ 13:00~15:00	3 お休み	季節の 行事 バレンタインデー キリスト教圏、主に欧米で毎年2月14日に愛を 祝う日。日本では日頃お世話になっている家族、 友人、恋人に感謝の気持ちとしてチョコレートを 贈る日となっています。最近では、自分に贈る マイチョコも流行っていますね♪		

キリンマークは身長体重体計測「すくすくキリンの日」  
(午前10:00~11:30 / 午後14:00~15:30)

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

※状況により、予定が変更になる場合があります

【2月生まれ・令和3年8月生まれのお友だちへ】

子育て応援パスポートご提示でお誕生会・ハーフバースデーのお祝いします

毎月最終火曜日は館内整理日のためお休みです

### 【利用制限について】

## おやこ広場は入れ替え制でご利用できます

各12組  
まで ① 9:30~13:00 ② 13:30~16:30

【ご利用の方へ】電話での予約をお願いしています。

お子さん・同居のご家族含め、下記に該当する場合はご利用をご遠慮ください。

- ◎2週間以内に県外の感染拡大地域への往来があった場合
  - ◎コロナ感染者との接触があり、自宅待機をしている方がいる場合
  - ◎利用している保育所・幼稚園・学校・職場等がコロナのため休業措置の場合
- ※咳、鼻水、発熱など風邪症状がある、体調がすぐれない場合は利用をお控えください。  
※大人の方、3歳以上のお子さんは不織布マスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための当面の措置となります。安全に遊んでいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

## あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始  
開館時間 9:00~17:00 場 所:山形市七丁目1-1-1 N-GATE 1F  
託児ルーム 9:00~16:30(要予約) PC・スマホサイト<http://ikuji-land.jp/>

乳幼児とその保護者のための交流や子育て支援の施設です。  
親子で遊べるおやこ広場や、目的を問わずお子さまをお預かりする託児ルームがあります。また、育児に関する相談や、ママ達のための各種講座も実施しています。

登録している就学前のお子さんの誕生月に  
子育て応援パスポート  
を見本

全国共通  
を受付でご提示いただくと、保護者の方に「ありがとう&おめでとう」のプレゼントを差し上げます。

LINE公式アカウント  
あ〜べの情報をスマホにお知らせ!  
友だち登録してくださいね♪

①QRコードを読み取り、友だち追加してください。  
②LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「f@btt8215a」を入力

N-GATE駐車場 ご利用について

あ〜べご利用の方  
駐車1時間  
無料券発行

託児ルームご利用の方  
送迎時間分  
補助券発行

※詳しくはあ〜べ受付まで(駐車券をお持ちください)



ぽけっとタイムより

# 「子どもと生活リズム」

1月7日(金)、おやこ広場で“ぽけっとタイム”を開催しました。今回のテーマは「子どもと生活リズム」。あ〜べの子育てアドバイザーで言語聴覚士の片桐弥生先生から、生活の中で心がけたいこと・ポイントについて、お話をしてもらいました。



## ねむる

眠っている間からだの中で作られるホルモンがたくさんあります。

- ①眠り・こころ・性成熟
- ②成長を促す ③学習力アップ
- ④いきいき ⑤しあわせ
- ⑥水分調整

眠るための環境づくりもポイント  
・豆電球も消して暗くする  
・ヒソヒソ声より大きい音はNG



## あそぶ

体を使う遊び(全身運動)をすることで、よく眠りよく食べることができます

- 【赤ちゃん期のはいはいが大事！】
- ・抗重力筋を育てる(立って歩くため)
  - ・手・指を育てる
  - ・こぼを育てる(首・ほほ・あご)

歩く期の子はぞうきんがけがおススメ。体幹によく、遊び感覚でできますよ！



## たべる

よく噛んで、飲み込むことが大事

- ・そしゃく(かみかみ)
- ・水を飲む

※よく噛んでいない食べ物を汁ものなどで丸飲みしないように気を付けて！

食後に便器・おまるに座らせる習慣をつけると排泄のリズムができてきます。

### 【生活リズムを身につけるには】

- ①早起き&朝の光を浴びて体内時計をリセット
- ②日中に体を使って遊び、夜は早寝
- ③朝ごはんを食べてエネルギーをチャージ

お話し後は、個別の質問タイム。参加したママたちは気になることをじっくり聞くことができました。ぽけっとタイムは来月以降もテーマを設けて開催予定です。興味のある方、ぜひご参加ください。



## 次回「ぽけっとタイム」遊びの発達

2月4日(金) 10:30~11:00  
場所:おやこ広場

発達に応じた遊びの紹介と大人のかかわり方について

※参加ご希望の方は2/4(金)午前のおやこ広場をご予約ください。

# 手作りおもちゃ

手作り講座より

／作ってすぐ遊べる！

12月21日(火)、あ〜べ研修室で手作り講座を開催しました。丹野信子先生(マーチの会)の“子どもの五感にはたらく・能力が育つ”おもちゃ作りに、6人のママが託児を利用して参加しました。



主な材料はペットボトルと、100均で売っているカラフルな便座カバー！他にも身近な材料ばかりで創作意欲がアップしたママたち。子どもたちが喜んでくれるといいな〜と思いつくべながら、それぞれのアイデアが詰まった作品ができあがりました。作ること以外にも、信子先生から手作りおもちゃの紹介や読み聞かせあり、片桐先生から子どもの発達を踏まえた遊び方のポイントのお話もあり、充実した時間を過ごしました。

ふだん何かにじっくり取り組む時間がなかなか取れないママたち。とても楽しかった！託児を利用してのひとときが良リフレッシュになった！との声が聞かれました。他のママたちの作品も刺激になったようで、また参加したいという嬉しい感想もいただきました♪

### 受講したママたちの声をご紹介します

#### おうちで遊んでみて、お子さんの反応は？

- 子どもが自分で持って動かすのは難しい月齢なので、私が持って動かしながらいいいいいいあ〜！をすると気に入っていた。
- 「かっく〜かっく〜かっく〜♪」のうたに合わせて、子どもが自分で持って振りながら楽しんでいました。
- 「あれやって〜！」と子どもたちからリクエストされて、いいいいいいあ〜！など繰り返し楽しんでいました。子どもたちとのいいコミュニケーションの時間になっています。
- 便座カバーでできるという手軽さもあり、第2弾をお家で作ろうと計画中です。
- 子どもが自分で出てきて「ねこー！！」と言いながら喜んで動かしています。お兄ちゃんも欲しがって、気に入って離さないです。
- 思ったよりも簡単に作れて他の物にもアレンジして楽しめそうでした。顔が出てくるときに声をあげて喜んでいて作ってよかったなあと思いました。

#### こんな遊び方、よかったよ！

- いないいないばあだけでなく、人形のまま話しかけたり、色々な所(ソファの裏など)からひょっこりさせたりすると楽しいみたいで、かくれんぼのようにして遊びました。
- ぞうさんを作ったので「ぞうさん」のうたを歌いながら動かすと、喜んでいました。

／ご参加、ありがとうございました！



## 【今月の各種講座】

受講者の方へ 定員を減らして実施します。来館時の検温・手指消毒・マスク着用・距離を取っての対応・定期的な換気など、新型コロナウイルス感染予防のため、ご協力をお願いします。

★【あ〜べのパソコン講座】おたのしみ講座

### 「Canva」ってなあに？

キャンバ

3月7日(月) 10:00~12:00

「Canva」は Web ブラウザで利用できるデザイン作成ツール。誰でも無料でチラシやポスター・名刺・各種文書をはじめ SNS で使用できる画像やバナーなど、テンプレートを使って簡単におしゃれなデザインが作れます。「Canva」の機能や使用方法、活用方法を学んでみませんか？※今回の講座は PC を使った講座になります。※無料で利用できますが、会員登録が必要です。登録時メールアドレスの入力が必要になります。

- 対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
- 受講料：500円(講座当日にお支払いください)
- 定員：先着8名 ※要申込 ●託児料：お子さん 1人 1回 500円(要事前予約、お申し込みの際にお知らせ下さい。)

## ★赤ちゃんと一緒

～BP(ベビープログラム)～

10期：2月9日(水)・16日(水)・23日(水)・3月2日(水)  
13:00~15:00(全4回)

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんとの生活について、話したり考えたりして子育て仲間をつくりませんか？赤ちゃんと一緒に参加するプログラムなので安心です。

- 対象：第一子が2〜5か月のお子さんとお母さん  
令和3年8月26日〜12月9日生まれ
- 日切：令和4年2月2日(水)
- 定員：各10組(赤ちゃんと一緒に参加して下さい)※要申込
- 参加料：無料(ただし、テキスト代として1000円が必要です)

## 【あ〜べで相談しましょ】

管理栄養士相談 2月1日(火) 14:00~16:00

子育てでちょっと困った時、心配になった時、栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

助産師相談 2月23日(水) 13:30~14:30

きがるに育児相談 平日(月・火・水・金) あ〜べスタッフがおやこ広場でお話を聞きます。電話での相談もOKです。

★マーチの会 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。  
2月9日(水) 10:00~11:30

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。  
2月12日(土) ①10:00~ ②11:00~

はじめてみようかな おしごと相談

2月8日(火) 10:00~12:00  
マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおやこ広場にきます。再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

母乳育児なんでも相談

2月19日(土) 10:00~12:00  
母乳育児を応援する会メンバーの小児科医、産婦人科医、助産師等がおやこ広場にきます。ひろば予約の上、時間内にお越しください。

★シンシンの会 2月20日(日) 10:00~13:30  
シングルママが安心(シン)して集える会です。<ランチ1食¥100> ※詳しい内容はあ〜べまでお問い合わせ下さい(要申込)

★ママのためのカウンセリング(要申込)  
ママのための個別相談です。相談したい方とカウンセラーの日程調整をしますでお問い合わせください。

●申し込み受付は、開催日の1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はそれぞれおつりの無いようにお持ちください。

お問い合わせ・お申し込みは 子育てランドあ〜べまで ☎023-615-1930 ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要