

# 2月 すこやかプラザ だより

発行 平成27年2月1日

尼崎市立 すこやかプラザ

指定管理者

認定 NPO 法人子どものみらい尼崎

## 温もりのある思い出を

きじ  
雉さんのあたりで遠のく母の声 いつも渡れぬ鬼のすむ島

これは1月14日に皇居で行われた歌会始で詠まれた短歌で、一般公募で選ばれた神奈川県古川文良さん(46歳)の作品です。

今年のお題は『本』ということなので、每晚枕元で母親に昔話を聞かせてもらいながら、安心して眠りについた幼い頃の思い出を詠まれたのでしょうか。この歌を聞いたとき、親子の温かい光景が目には浮かびました。

1日の終わりのひと時、自分だけのために絵本を読んでもくれる母の声に、大事にされている、愛されていると感じ、大人になってもその経験がしっかりと残っているのでしょう。

子育てをする中でのこのような幸せな瞬間は、親にとっても我が子のぬくもりと共にいつまでも心に残ります。

子どもが成長してからも親子で共有できる、温もりのある思い出を作りたいものですね。



副所長 鈴木 久美子

♪♪ 事業紹介 ♪♪

## 知って得する! 介護とリハビリセミナー

### やさしい介護

～「傾聴」でいい関係づくり～

誰にでも必要なコミュニケーションの基本と高齢者などの介護について体験を通じ楽しく学びます。「聴く」ことを通して、自分にも心地よい風を吹かせましょう。

日時: **2月24日(火) 13:30~15:30**

講師: 栗野 真造さん(西長洲荘・主任介護支援専門員  
元北海道教育大学講師)

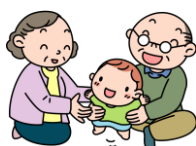
対象: 関心のある方

場所: すこやかプラザ ホール

定員: 20人(先着) / 参加費: 無料

申込み: **2月5日(木)より**

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463



～ \*傾聴とは? ~ ~ ~ ~ ~

耳を傾けて、相手の話を「聴く」ことです。カウンセリングの基本的なコミュニケーション技法の一つです。

～ ~ ~ ~ ~

♪♪ 事業紹介 ♪♪

## 毎月最終日曜日は…

### パパとふれあい広場

ミニトランポリンやすべり台などでカラダを動かしてあそびましょう!

大人気のプラレールやカプラ、大型つみきなどもあります。

パパも一緒に楽しみましょう♪

日時: **2月22日(日) 11:00~12:00**

対象: 就学前のお子様とその男性保護者

場所: すこやかプラザ ホール

申込み: 不要

(時間内いつでもお越し下さい)

参加費: 無料

午後(13:30~15:30)には、

### 世代間交流広場 ほのぼの も開催!

2月は「ほのぼので寒さをふきとばそう」と題して、卓球、スクエアステップ、ヨガ、ミニアスレチックのコーナーや、2月22日(にゃんにゃんにゃんのひ)にちなんだ地域ネコの情報コーナーもあります。

**ランチルーム**もありますので、お休みの日にはお弁当を持ってすこやかプラザに遊びに来てください!

月	火	水	木	金	土	日
						1 5月分ホール 利用受付開始
2	3	4 休館日	5	6	7	8 おもちゃ クリニック
9 絵本読み聞かせ会	10 ふたごのための 育児教室	11 建国 記念の日 休館日	12 子育て支援者 養成講座	13	14 	15
16 🕒 ツインズ広場	17	18 休館日	19 元気アップ講座 (受付終了)	20	21	22 🕒 パパと ふれあい広場 🕒 ほのほの広場
23 🕒 悠友サロン	24 介護とリハビリ セミナー	25 休館日	26	27 わいわい育児 トークング	28	



## 広場・イベント情報



事前申込み不要

場所：🕒ホール 🕒ランチルーム

### 🕒 おもちゃかおもちゃクリニック 🕒

**8日(日) 13:30~15:30**

おもちゃドクターが、ご家庭の壊れたおもちゃを修理します。直接お持ち下さい。見学のみも可。  
\*おもちゃは1回につき、**3個まで**でお願いします。



### 🕒 絵本大好き！読み聞かせ会 🕒

**9日(月) 10:30~11:00 / 14:30~15:00**

手遊びや読み聞かせの楽しい時間。  
0歳児さんもどうぞ！（各回先着 15組）  
\*開始 90分前から整理券を配布します。



### 🕒 ツインズ親子広場 🕒

**16日(月) 10:00~12:00**

多胎児親子の交流広場。妊婦さんも参加OKです。



### 🕒 ぴよぴよタイム 🕒

**16日(月) 13:30~15:30**

8カ月くらいまでの赤ちゃんとお母さんの交流広場。

### 🕒 パパとふれあい広場 🕒

**22日(日) 11:00~12:00**

お父さんと就学前のお子さんの遊び場。



### 🕒 世代間交流広場 ほのほの 🕒

**22日(日) 13:30~15:30**

赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、誰でも参加できる広場です。プラレール、紙芝居、アロマハンドトリートメント、フェルデンクライスなどのコーナーがあります。

2月は「ほのほので寒さをふきとばそう」と題して、卓球、スクエアステップ、ヨガ、ミニアスレチックのコーナーや、2月22日にちなんだ地域ネコの情報コーナーもあります。



### 🕒 立花のホッとスペース悠友サロン 🕒

**23日(月) 10:00~11:30**

概ね60歳以上の方が気軽にしゃべりできる憩いのスペースです。お話好きな人、友達をつくりたい人など大歓迎♪

### ● わいわい育児トーク

「集団生活に入る前の心構え」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：**2月27日(金) 10:00~11:00**

講師：濱田 格子さん  
(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

対象：子育て中の人(子どもの同伴可)

場所：すこやかプラザ ランチルーム

定員：10人(先着)

参加費：無料

申込み：**2月5日(木)**より



すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

### ● すこやか元気アップ講座

ストレス発散、運動不足の解消！楽しみながら、  
心と体を健康に！

日時：**3月19日(木) 10:00~12:00**

【1部】若さを保つ秘訣

【2部】チェアエクササイズ

講師：地福 恵子さん  
(チェアエクササイズ・インストラクター)



対象：50歳以上の方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：50人(先着) / 参加費：無料

申込み：**2月6日(金)**より

### ● 支援者養成講座③

「～いざという時のための～  
乳幼児救命講座」

子育て支援者を対象としたこの講座では、子どもの  
事故などへの対応の手順を学び、AEDを使った心  
肺蘇生法の実習をします。万が一の時の為に、備え  
をしておきませんか？

日時：**2月12日(木) 10:00~12:00**

講師：毎原 敏郎さん(県立塚口病院小児科部長)

対象：子育て支援に関わっている、  
または関心のある方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：20人(先着)

参加費：無料

申込み：受付中



すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

### ● 支援者交流会

「Let's try! 絵本の読み聞かせ」

子育て支援活動をしている方を対象に、絵本の読み  
聞かせのレクチャーと交流会を行います。お茶を飲み  
ながら楽しく参加できます。これから始めてみたい人も、  
ぜひどうぞ！

日時：**3月14日(土) 14:00~15:30**

講師：山本 梨香さん(子育て支援グループキララ代表、  
ひょうご絵本の伝承師)

対象：子育て支援に関わっている、  
または関心のある方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：20人(先着)

参加費：無料

申込み：**2月10日(火)**より



### ● 知って得する！介護とリハビリセミナー

「実は身近な認知症のお話」

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気の一つ。正しい知識  
と理解が必要です。認知症の症状や接し方について、参加者  
のみなさんと共に学びませんか？

日時：**3月3日(火) 13:30~15:30**

講師：尼崎市大庄南地域包括支援センター職員  
支援センター園田苑職員



対象：関心のある方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：20人(先着)

参加費：無料

申込み：**2月5日(木)**より

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

# 🎵 スタッフ紹介 🎵

すこやかプラザのスタッフを、毎月2人ずつご紹介!

## とんとんスタッフ

としだ あすか  
**利田 亜寿香**  
です。

## <ニックネーム>

子どもの頃  
あーちゃん

現在  
あすか

① 出身 尼崎

② 尼崎の好きなところ

大井戸公園。公園より裏手の土山で、子どもとプチ山登り気分を楽しみます。

③ マイブーム

子どもと作る料理。



## PAL スタッフ

はまだ なおこ  
**濱田 奈央子** です。

## <ニックネーム>

子どもの頃 なおちゃん  
ハマちゃん

現在 なおちゃん



① 出身 大阪

② 尼崎の好きなところ RLのワッフル

③ マイブーム 編み物



# 尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 認定NPO 法人子どものみらい尼崎)

〈開館時間〉 午前9時～午後5時  
〈休館日〉 毎週水曜日・年末年始  
(土日祝は開館)

## 《パル》 親子で自由に遊べるプレイルームです

- 利用時間 午前9時～午後5時 ●対象 就学前のお子さんと保護者
- 子どもみでの利用不可(子どもトイレ、授乳スペースあり)

## 《親子ランチルーム》 お弁当などを持ち込んでご利用いただけます

- 利用時間 午前11時30分～午後2時30分
- 対象 小学6年生までのお子さんと保護者
- 子どものみ、大人のみでの利用不可(ポット、電子レンジ等は置いていません)

## 《一時あずかりルームとんとん》 お子さんをお預かりします

- 利用時間 午前10時～午後3時 ●対象 6カ月～就学前のお子さん(定員5人)
- 料金 350円/30分(1回1時間以上)
- 要予約 予約は利用日の3カ月前から2日前まで \*経験豊富な保育士2人が常駐!

## 《多目的ホール》 貸室しています(有料)

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 対象 営利目的以外の利用(ホール内では飲食できません)
- 予約は利用月の3カ月前の月初から
- 利用3日前までに要入金
- ホールは水曜日利用可、年末年始のみ休み

〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号  
フェスタ立花南館5F

TEL06-6418-3463 / FAX06-6418-3464  
E-mail sukoyakaplaza@nifty.com



### アクセス

JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分  
市バス14・15・30・47番JR立花(上)  
43・49・50番JR立花(下)下車  
民間駐車場あります(有料)



尼崎市立すこやかプラザ

検索



HPでもすこやかプラザ  
だよりを見ることができます。