# **3** 月 すこやかプラザ<sub>だより</sub>

発行 平成29年3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

### 経験が与えてくれるもの

桜のつぼみが膨らみ始めています。3月は卒園・卒業の季節ですね。子どもの成長を実感することの多い時期でもあります。私は、すこやかプラザに勤務して丸8年になりますが、これまでたくさんの親子に出会いました。この間、子どもたちの成長だけでなく、お母さん、お父さんの親としての成長を感じることもたくさんありました。

以前、子どもの行動について悩み、子育て相談に来ていたお母さんがスッキリとした表情で 来所されました。4月からの保育所入所に向けて準備しているとのことで、落ち着いた様子から、 親としての自信も感じられました。

誰もが初めての子育てに戸惑いますが、悩んだり苦しんだりした経験が、私たちに 人としての強さを与えてくれるのではないでしょうか。

すこやかプラザで、さまざまな親子の成長する姿を見ることができ、私はとても幸せです。これからも、子どもと親の育ちを応援し続ける存在でありたいと思っています。



副所長 鈴木 久美子

## ♪ 事業紹介 ♪

### 3月特別版 パパとふれあい広場

いつも通りの遊具で 遊ぶこともできるので 2歳以上の子ども も参加できます

0・1歳児 ハイハイレース & ふれあい遊びday

日時: 3月26日(日)10:00~12:00

場 所: すこやかプラザ ホール 参加費: 無料

対 象: 就学前の子どもとその男性保護者 申込み: 不要

### ■ ハイハイレースについて ■

パパとふれあい広場の時間内(10:30~11:30)に、会場の一角で、ハイハイする赤ちゃん対象のハイハイレースと親子でのふれあい遊びをおこないます。申込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

- ハイハイレースは親子でのふれあい遊びの一環としておこないます。
- お気に入りのおもちゃを持ってきても OK です。
- 時間中は、応援席を設置しますので女性保護者の方も入室できます!

### ~・~・~「パパとふれあい広場」って? ~・~・~

毎月最終日曜日(10:00~12:00) に開催している男性保護者と子どもだけの広場。ミニトランポリンやすべり台などでカラダを動かして遊べます!プラレールや色々な種類の積木などもあって、子どもたちと一緒に大人も楽しめる広場です♪

## 春休みオセロ大会

参加賞

賞品も あるよ in すこやかプラザ

すこやかプラザに 集まってみんなで 「オセロ」を楽しみ ましょう♪

日 時: **3 月 25 日**(土)

12:30 ~ エントリー 13:15 ~ 順次試合開始

①幼児の部

②小学生の部

③中学生以上(成人含む)の部 それぞれで対戦をします。

\*当日 10:00~12:00 練習用に会場を開放します。

対 象:誰でも参加OK!!

場 所:すこやかプラザ ホール

参加費:無料

申込み:不要。直接会場にお越し下さい

時間内いつでもどうぞの広場。



上段:午前 下段:午後

月	火	水	木	金		
30	31	<b>1</b> 休館	2 6月分ホール	3	4	5
		館日	利用受付開始		介護者のための セミナー&交流会	
6	7	<b>8</b> 休	9	10	11	12
		館日				おもちゃクリニック
13 悠友サロン 絵本読み聞かせ会	14	<b>15</b> 休館	16 元気アップ講座 (受付終了)	17	18	19
絵本読み聞かせ会		B				食育フォーラム
<b>20 春分の日</b> ひ ツインズ広場	21	<b>22</b> 休館	23	<b>24</b> わいわい育児 トーキング	<b>25</b> 春休み オセロ大会	<b>26</b> 働くママの おしゃべりタイム ひパパとふれあい広場
ひぴよぴよタイム		$\Box$				でほのぼの広場
27	28	<b>29</b> 休	30	31	1	2
		館日				

広場・イベント情報

ひ ろば (時間内いつでもどうぞ)

事前申込み不要

## ツインズ親子広場 ホ

20日(月・祝) 10:00~12:00

多胎児親子の交流広場。妊婦さんも参加 OK です。 今月はファミリーデイとして、衣類の交換会を実施。

## ぴよぴよタイム ホ



20日(月・祝) 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 ホ

26日(日) 10:00~12:00

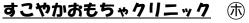
お父さんと就学前のお子さんの遊び場。



## <u>世代間交流広場 ほのぼの</u>

26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。



場所: ホール (ラ)ランチルーム



おもちゃドクターが、家庭の壊れた おもちゃを修理します。直接お持ち下さい。 \*おもちゃは1回につき、**3個まで**です。



## 絵本大好き!読み聞かせ会 ⑤

13日(月) 10:30~11:00/15:00~15:30

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

## 立花のホッとスペース悠んサロン



13日(月) 10:00~11:30



概ね60歳以上の方が気軽におしゃべりできる憩いのスペースです♪

## 働くママのおしゃべり time





26日日 10:00~11:15

"働くママ"のための交流会です。育休ママもどうぞ。

### ● わいわい育児トーキング

「子どもと習い事」

をテーマに講師を交えてお話を。

日 時: 3月24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: 3月6日(月)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

日 時:4月20日(木) 10:00~12:00

[1部] 回想レクリエーション

講 師:森一夫さん

[2部] 自力整体

講 師:西谷 みどりさん

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: 3 月 7 日(火)より

## ● 尼崎市食育フォーラム「夢をかなえる・・・食の力」

日時: 3月19日(日)

14:00~16:30(受付:13:30~)

対 象:関心のある方どなたでも

場 所:すこやかプラザ ホール

定 員:150人(先着)

参加費:無料

主催(問い合わせ・申込み先)

尼崎市保健所健康増進課

TEL 06-4869-3053

食育講演会『スポーツと栄養 ~元気を育てる食べ方・飲み方~』

講 師:海老 久美子さん

(立命館大学スポーツ健康科学部・同研究科教授)

## パネルディスカッション

パネリスト(予定)

• 尼崎市立尼崎高校スポーツトレーナー

助言者

・海老 久美子さん

• 養護教諭

・尼崎市立双星高校野球部マネージャー

\* 詳しくはチラシでご確認ください。

# ● 介護者のためのセミナー&交流会 プロが教える介護のポイント

介護と仕事との両立、遠距離介護、介護疲れ など、介護の不安や悩みはいろいろです。

同じ思いを抱える者同士、共に学び、今の気 持ちをおしゃべりしませんか?

日 時: 3月4日(土) 13:00~15:00

講 師:特別養護老人ホーム ロータスガーデン所属

ケアマイスター(社会福祉法人あかね)

対 象:介護の必要な家族のいる方・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

すこやかプラザにて電話受付

TEL 06-6418-3463



## まほん すこやか 絵本総選挙

2016 年 11 月~12 月の間、PALの絵本コーナーで、おすすめ絵本を書いて貼ってもらう「すこやか絵本総選挙」を開催しました。

複数票入ったのは 1 冊(2票) だけで、他はすべて 1 票のものばかりでした。今回はそのうちの4 冊をご紹介します。

<u #>「だるまさんが」「だるまさんの」 「だるまさんと」 作: かがくい ひろし

申込み:受付中

赤ちゃんの時から大笑いします。 pn.はるぼう! <1 乗>「おしいれおばけ」作:マーサ・メイヤー 訳:今江 祥智

おばけにポコンとひとうちする所。 pn.イヌとイス



<1票>「たこしんごう」 作:赤川 明

おじいちゃんと孫がおさんぽ している、ほのぼのするお話です。 pn.くいしんぼう : <1 票>「木がずらり」 作:tupera tupera

ジャバラ絵本。工夫がいっぱいで 楽しい。お部屋に飾れるオシャレな 絵本です!! pn.おかしくん

## 集団生活に入る前の心構え



わいわい育児トーキングから

4月から保育所・幼稚園での集団生活が始まる子どものいる家庭で、今のうちに準備しておくことは? 2月17日に行われた「わいわい育児トーキング」の内容を一部ご紹介します。



### おとな

### ○環境整備○

- 子どもコーナーをつくる。(もの、情報をまとめる)
- ・かかりつけ医など緊急連絡先を書いておく。
- パートナーと二人の時間を作る。

### ○働く準備○

職場でのコミュニケーションをとるために、こちら から挨拶しておく。(ちょっとした手土産も効果的!)



### ○生活リズムを整える○

起床時間を決めて、家全体が起きている気持ち のいい朝を作る。

### 困った時のために・・

溜まった気持ちの吐き出す場所(電話相談など)を 見つけておくとよい。パートナーにはその後で。

### おすすめ!!

○シミュレーション○

登園の時間帯に、実際の交通手段で子どもを連れて入園予定の園まで行ってみる。



# 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
- ●子どものみの利用不可(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!

〒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

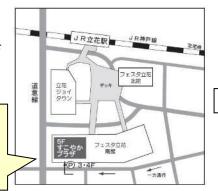
TEL06-6418-3463 / FAX06-6418-3464 E-mail sukoyakaplaza@nifty.com



### アクセス

JR 立花駅改札を出て南へ徒歩2分 阪神バス尼崎市内線(幹線)

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)



利用3日前までに要入金予約は利用月の3カ月前の月初から(ホール内では飲食できません)利用時間 午前9時~午後9時 ルは水曜日利用可

年末年始のみ休み

貸室しています(有料

ル ightharpoons

### 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