

あーちの利用はただいま予約制となっています。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

★ 予約申込みをされる方へ ★

あーち利用の際に事前予約(3面参照)をされた方には、利用の可否に関わらず、全員にメールで結果をお知らせしていますが、最近、返信のメールが届いていないというお申し出が多く寄せられています。

土曜日の午後 3 時までには返信が確認できない場合は、大変お手数ですが、お電話で確認をお願いいたします。

あーち受付 Tel078-805-6090 まで、直接お問合せください。

なお、返信のメールは archkobeu@gmail.com からお送りします。受信できるよう設定をお願いいたします。

また、迷惑メールフォルダへの振り分けも一部確認されておりますので、今一度ご確認をお願いいたします。

ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。

えんじえる君II by Bon

出会いの場あーちその後



新しいプログラムがはじまります♪

小林さんの“ふらっとであそぼう!”

日 時:毎月第2、第4火曜日 11:00~11:15

場 所:ふらっと・あーち

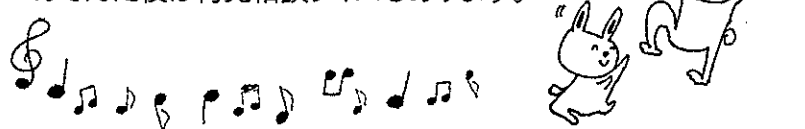
担当者:あーちスタッフ小林(保育士)

内 容:ふれあいあそび 絵本よみきかせなど

季節に合わせて、親子で楽しめるあそびをご紹介します。♪

短い時間ですが一緒に楽しく過ごしましょう。

あそんだ後は育児相談タイムもあります。



✿ 5 月 予 定 表 ✿

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	日	休 館	
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		
6	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:50	
7	土		あらかると音楽遊び(予約制)14:30~15:00
8	日	休 館	
9	月		
10	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:15
11	水		ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
12	木		
13	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:50	
14	土		
15	日	休 館	
16	月		
17	火		
18	水	パパママほっと 10:30~12:00	
19	木		
20	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:50	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
21	土		
22	日	休 館	
23	月		
24	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:15
25	水		
26	木		ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
27	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:50	
28	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
29	日	休 館	
30	月		
31	火		

<プログラムの参加方法>

- ・ふらっとで行われるプログラムは予約制です。通常利用の予約フォームからお申し込みください。
 - ・こらぼで行われるプログラムに参加する場合、予約は必要ありませんが、ふらっとの利用はできません。
ふらっとを利用する場合は、別途、通常利用の予約フォームからお申し込みください。
- ※予約の手順については3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

<プログラムのご案内>

あらかると音楽遊び・・・手作り紙芝居や大型絵本に面白い音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。

おもちゃ病院 ……ドクターが壊れたおもちゃを治します。(当日の修理はできません。)

入院(お預かり)と退院(お渡し)の受付のみとなります。お渡しは翌月になります。

おもちゃ病院の情報は Facebook神戸・灘おもちゃの病院 でご覧ください。

パパママほっと ……ASD(自閉症スペクトラム、アスペルガー)またはその傾向のあるお子さんを育てている保護者の集いです。悩みを分かち合い、情報交換を行うピアカウンセリングの場です。

ベビーマッサージ・・・予約制です。バスタオル1枚、タオル、着替え、おむつ、赤ちゃんの飲み物をお持ちください。
受付に10分ほどかかりますので、14:15頃までにお越しください。

リフレッシュYOGA・・・肩こり、腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGAです。
ヨガマットやバスタオルなど敷くものをお持ちください。

新型コロナの感染状況によっては、プログラムが変更・中止となる場合があります。
ご不明な点については、お気軽にあーち受付までお問い合わせください。

<あーち利用のご案内>

★事前予約について★

- ・午前 10:30-12:30／午後 2:00-4:00 の2部制です。
- ・定員は午前・午後それぞれ10名程度。1組につき保護者は2名まで利用できます。
- ・状況により定員数を変更する場合があります。
- ・予約は1週間ごとに受付けます。



毎週火～金曜日の間に予約フォーム(右のQRコード)から翌週分の予約を行ってください。

希望者多数の場合は抽選となり、結果は土曜日にメールでお知らせします。

★当日予約について★

- ・当日空きがある場合は、お電話で予約ができます。TEL(078)805-6090
- 利用当日の午前10:30以降に、直接あーち受付までお電話ください。(当日分のみ予約可 先着順)

★ご利用にあたっての留意事項★

- ・おとなは必ずマスクをしてください。
- ・来館前にお子さんとご自身の体温を測ってお越しください。
受付で体調などを伺う「健康おたずね表」に記入していただきます。
- ・昼食、おやつなどの飲食はできません。(水分補給は可)
- ・関係者の感染が確認された場合、接触者追跡のため市や保健所に個人情報を提供することがあります。
- ・ご不明な点はあーち受付まで、お気軽にお問い合わせください。

<ふらっと相談員>

水曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(不定期)

午後 助産師

木曜 午前 保健師

土曜 午前 助産師

☎お電話でも相談できます

あーちのルール

☆オムツやゴミはお持ち帰りください

☆託児はできません

ルールを守って楽しくすごしましょう！



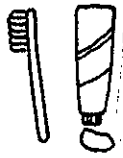
「セレンディピティ」「serendipity」という語をご存じですか。これは、「偶然に素敵なものを見つけたり、思いがけなく良いものを見つけたり、幸運をつかむ能力、またはそのような現象」という意味があります。いつもの道を通らずに帰宅していたら、偶然旧友に会うとか、掘り出し物をゲットするとかも“serendipity”の能力があるってことですね。私は最近、昔のアルバムや日記を見つけました。日記には、書いていないと忘れて

しまっていることがたくさんありました。何十年もたって見つけた思い出って改めて良いものだなあと思い、自分の“serendipity”を感じました。新生活にも慣れてきた5月だと思います。いつもとは違うことにチャレンジして、自分の“serendipity”を発揮してみてもはどうでしょうか。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

神戸大学大学院サテライト施設「のびやかスペース あーち」
〒657-0832 神戸市灘区岸地通 1-1-1 灘区民ホール 3 階
TEL&FAX 078-805-6090
HP <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>
開館日 火～土曜日(月曜、日・祝除く)

神戸大学大学院人間発達環境学研究科
ヒューマン・コミュニティ創成研究センター
〒657-8501 神戸市灘区鶴甲 3-11
TEL 078-803-7970
FAX 078-803-7971



だいじなお口のはなし

「舌、唇、頬の力とは」



口は、頬と唇でできた伸び縮みする袋みたいなものです。その袋の中に食べ物が入ってくると、舌と唇と頬と一緒にうまく動いて食べ物を上下の臼歯の間にもっていき、噛みつぶして小さくしてからノドの方に送って飲み込むという働きをしています。ちなみに、ワニのように頬がない動物は、食べ物を口の中にためることができず、また臼歯がないので噛みつぶせず丸呑みです。

ヒトでは、5歳頃までに大人と同じような舌、頬、唇の動きができるようになっていきます。そして、舌を持ち上げる力、唇を閉じる力、頬を広げる力なども十分発達して正しい噛み方や飲み込みができるようになってくるのです。この働きがうまく上達しないと、小食、偏食、よく噛まずに丸呑みなどの原因になります。この問題は大人になっても続き、高齢になるとむせや誤嚥にもつながります。

次に、アゴの成長にもこの舌、唇、頬の力が重要です。この力が十分でないと、アゴの成長が悪くなり形もひずんで、歯が正しく生えないなどの問題も起こります。

また、この力は、しっかり呼吸をするための力でもあります。呼吸は人が生きるためになくてはならないことですが、十分に肺に酸素を取り込むためには口からの呼吸ではなく鼻からの呼吸が大事です。舌、唇、頬の力が不十分だと、口をぽかんと開けいつも少し前歯が見えている特徴的な口元になることがあります。このような場合に起こる習慣性の口呼吸は、身体の成長、体力、精神発達、情動、知能などの発達にとって悪影響を与えます。

さらに舌や唇は発音にも重要です。この働きが悪いと、舌足らずで不明瞭な発音や小声などの原因になり、コミュニケーション能力も悪くなるでしょう。

舌、唇、頬の力が正しく発達していない場合は、早いうちに口の周りの筋肉のトレーニング(MFT)や治療が必要です。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)



絵本のせかいへようこそ

「にぎやかな ほん！」

作:デボラ・アンダーウッド 絵:レナータ・リウスカ

訳:江國香織

光村教育図書 2011年4月発行



身近にある様々な音について描かれていますが、音そのものを表す言葉は出てきません。描かれているのは、誰にも記憶があるようなふとした瞬間です。それぞれの場面の空気感が伝わって、心の中で音が鳴るような不思議な感覚を覚えます。お子さんに読み聞かせるときは、どんな音がするのか声に出してみるのも楽しいでしょう。暖かみのある繊細な線で描かれた動物たちの表情もかわいらしく、何度でも読みたくなる絵本です。

(あーちスタッフ 山名睦子)

「ふうしてあそぼ」

作:はるの まい

エンブックス 2018年10月発行



いろいろなものを“ふう”してお話が展開していきます。「せえのっ」「ふうーっ」とリズムカルな繰り返しが楽しく、親子でふれあいながら読みすすめることができます。構成も分かりやすく、絵も大きく描かれているので0歳からでも楽しめます。これからの季節にぴったりな1冊です

(あーちスタッフ 小林真理子)