

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。

＜ おもちゃの広場であそぼう！ ＞

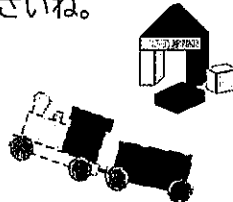
「おもちゃの広場」は、おもちゃコンサルタントによる「おもちゃ」と「遊び」の交流サロンです。子どももおとなも夢中になるおもちゃがふらっとにやってきます！ぜひ遊びに来てくださいね。

※このプログラムは予約制です。

日時:6月10日(金) 11:00~12:00

定員:10名程度

講師:竹之下和美(おもちゃコンサルタント)



—健康あーち特別プログラム— FCBTペアレントプログラム

子どもの行動・感情の理解や、お母様自身のストレス・不安軽減のためのサポートを行うプログラムです。就学前児のお母親を対象に2回シリーズで実施します。(次回予定は7月16日)

日時:6月18日(土) 10:30~12:00

場所:こらぼ・あーち

※このプログラムは予約制です。詳細はあーち受付へお問合せ下さい。



“Are you warm?” “Yes, I am hot.”

この2つのフレーズを日本語で言うなら「暑いですか?」「はい、暑いです。」という意味になります。意外に、「暑いですか?」と聞くときは“Are you hot?”とは聞かないんです。そして、この“hot”という形容詞は注意しないといけない単語です。“It's hot today.”は、「今日は暑いです。」ですが、“She is hot today.”は、「彼女は今日、色っぽい、イケてる、奇麗、魅力的だ。」という意味になります。“You are hot.”と誰かにいえば、「あなた、色っぽい、魅力的だ。」と言っていることとなります。一方、日本語で「彼女は熱い人だ。」というと、「彼女は熱心だ。」“She is enthusiastic.”だという意味になるのは、言葉のもつ意味の違いの面白さですね。「今日は、ムシムシ暑い。」は、“It's muggy today.” 梅雨の季節、みなさんお身体を大切にしてください。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

えんじえる君Ⅱ by Bon





6月予定表



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

<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楽し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。)

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。

小林さんの”ふらっとであそぼう!”・・・季節に合わせたふれあい遊びや絵本の読み聞かせ。育児相談もできます。

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数くものをお持ちください。

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。
- ・来館前にお子さんご自身の体温を測ってお越してください。
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。



だいじなお口のはなし

「口の病気や困りごと(1)」



歯や口の困りごとというよくあるのは「歯が痛い」、^か噛めない」でしょう。最近「あごが痛い」ということもあります。子どもの場合には「歯並びが気になる」ことが多くなりました。

「歯が痛いけどどうしたらいいか」と聞かれて困るのは、痛いというだけでは正しく判断できないということです。「歯が痛い」＝「虫歯」ではないのです。歯の痛みにしてもいろいろな病気の可能性があり、その原因によって対処方法も全く違うことを知って下さい。「^か噛めない」場合もそうです。痛みのあるなしにかかわらず口に起こる病気や問題はたくさんありますが、頻度の多いものから挙げてみます。

①虫歯や②歯周病はほとんどの人が自覚しているありふれた病気で、痛みや^か噛めないことの最も多い原因です。早めに気がつけば治療は比較的簡単ですが、放置すればするほど悪化して、最悪の場合歯やあごの骨を失いますし、全身に影響が及ぶこともあります。虫歯は子どもや若い人に多く、歯周病は年齢とともに

多くなっていく特徴があります。どちらも口の中にいる細菌によって起こる感染症です。一度感染すると(一個でも虫歯や歯肉炎ができると)もう完全に殺菌することはできないので、歯がある限り一生再発や悪化のリスクがあります。ちゃんと虫歯を治療したのにまたできたというのはこのためです。ですからケアを怠らないことと、早期発見・早期治療が大事です。初期の虫歯や歯周病は痛みなどの自覚症状がないので定期的な歯科検診が大事です。

③口内炎や口の粘膜の小さな傷ややけどなどは、普通はすぐ直るので問題としては小さいけれど、痛みで食事や会話がしにくくなり生活の質を著しく悪化させます。

いずれもできるだけ早く歯医者さんに行って調べてもらってください。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)

次回、口の病気や困りごと(2)につづく

☆ 第16話 ☆

「嘆くことができていたかな」

恥ずかしながら最近をよく泣いたり、怒ったりしています。「安定」を表面張力でギリギリ保っているような感じだから、ちょっとした刺激(音楽とか誰かの優しい言葉とか)を受けると、気持ちが溢れてきてしまうことが時々。何とかそれなりに対処しているつもりだけど、知らないところで誰かをイヤな気持ちにさせていそうな気がして何だか申し訳ない気持ちも混ざっています。

思春期かよ、っと自分ツッコミを入れてみると、そうそう、コレって思春期。中年の。いわゆるミドルクライシスってやつじゃん、と心の中のニヤニヤした意地悪な顔をした自分がわざわざ近寄って来ます。

「中年の危機、ださい」と思っていた過去の自分を叱ってやりたいと思うくらい、予想以上にヘビー。

今までの生き方に悩む年ごろ、立ち止まる年ごろ、なんて言葉で説明されれば、その通りなんだけど。

私の場合、「がんばりやで物分かりのいいお母さん」だった自分がどこかに追いやってきた、「子どもっぽくて怠けもののお母さん」である、もう一人の自分が復活してきた感じ。最近言葉遣いまで30年前の女子高生みたいになってきちゃって、傍からみれば相当痛々しい自覚はあり。こんなみっともない時期、早く終わらないかなあ、とどこかで他人事のように思えるようになったのは年齢と経験のおかげかも。

立派な夢も目標も持っていたわけではないけれど、それでも子育てと介護同時進行の生活は、予想以上

にライフプランの急変更を余儀なくされて、それなりに厳しい出来事。いちいち嘆いていたら前に進めない状態だったし、でも、眼前の課題を見つめて、考えて、取り組んで、反省して(後悔して)を繰り返す毎日の中で、嘆く事すら思いっきりできていなかったなあと思います。

たとえば息子の障がいの診断がくだったころ。電車での送迎生活に介護がオンされて、てんてこ舞いだっころ。思う存分に嘆いていたらこんなに気持ちを拗らせなかったかもしれない。その時、その時の気持ちをちゃんと表出させていたらよかったのかもしれない。

でも、意地を張って「泣いてたまるか。自分から不幸になんてなるもんか。同情されてたまるか。」と突っ張っていないとやってられなかったのも事実。だからコレはコレで、きっと正解。

そして今は。

そんなふうに見えるようになるくらい安心して生活出来ていることに感謝しながら、蔑ろにしていた「嘆きたかった私」を大事にしてあげようと思っています。身体の主導権を彼女に時々譲ってあげて、思いっきり嘆いて、怒っていようと思います。もちろん、生活に支障がでないよう適切な形を模索しながらですけど(既にでてるかもしれないけど)。

泣き疲れて怒り疲れたらきっと、能天気にならなくとも笑っている、ちっとも大人じゃない、上品でもない、だけど「最強のおばちゃん」に進化を遂げているはずだと楽しみにしている自分もいるのです。

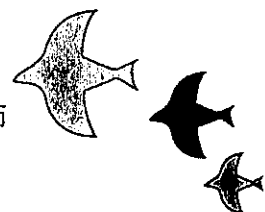
<ふらっと相談員>

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



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所
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