



午後の利用は予約不要となりました。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

のびやかスペース あーち 17周年を迎えて

久しぶりの周年のごあいさつになります。ちゃんとお祝いしたかった15周年は新型コロナ第2波の中、あーち通信の発行さえままならない状況でした。そして、今年もまだあまりお祝いをしたい状況ではない中ですが、それでも17周年を迎えました。あーちをとても大切に思っていてくださったみなさまに篤くお礼申し上げます。

ちゃんとしたお祝いは、おとなでいえば成人する来年、あるいは節目の20年に取っておきましょう。今はまだ、集まりたいときに集まりたい人と集まることもできず、あーちらしさを発揮できない状況です。この試練の時代を経た先には、再生の季節がやってくるだろうと思います。あーちはこれからもまだ成長していきますので、引き続きあたたかい目で見守ってください。

津田英二(神戸大学)

<今月のプログラムのご案内>

灘区保育サービスコーディネーター藤永さんによるお話し会

「教えて! 灘区の保育」

灘区のさまざまな保育サービスについて、内容や利用方法などを詳しくご説明します。お気軽にご参加ください。

日時: 9月28日(水) 11:00~12:00

場所: ふらっと・あーち

※このプログラムは予約制です。9/20(火)~23(金)の間に予約フォームから通常の利用予約を行ってください。詳細は3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。



えんじゅる君I by Bon



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

🍇 9月予定表 🍇

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	木		
2	金	よる・あーち(ユース) 17:00~19:20	
3	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00
4	日	休 館	
5	月		
6	火		
7	水		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
8	木		
9	金	よる・あーち(ジュニア) 17:00~19:20	
10	土		
11	日	休 館	
12	月		
13	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
14	水		
15	木		
16	金	よる・あーち(ユース) 17:00~19:20	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
17	土	おはなしの国 14:30~15:00	
18	日	休 館	
19	月		
20	火		
21	水	パパママほっと 10:30~12:00	
22	木	あーち連絡協議会 / あーち通信編集会議 14:00~	ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
23	金	休 館	
24	土		
25	日	休 館	
26	月		
27	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
28	水		灘区保育サービスコーディネーター藤永さんによる お話し会「教えて! 灘区の保育」 11:00~12:00
29	木		
30	金	よる・あーち(ジュニア) 17:00~19:20	

新型コロナの感染状況によっては、プログラムが変更・休止となる場合があります。ご了承下さい。

<プログラムの参加方法>

- ・ ふらっとで午前に行う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。
 - ・ こらぼのプログラムは予約不要ですが、午前の部で同時にふらっとを利用される場合は予約が必要です。
- ※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ももしろい音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。
おはなしの国 ……ろうそくが灯ったらおはなしの世界のはじまりです。(絵本の読み聞かせ)
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、10:45頃までにお越しください。
リフレッシュYOGA・・・自宅でも簡単にできるヨガです。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。

<あーち利用のご案内>

午前(10:30~12:30)の利用は予約が必要です。定員はおおむね5~6組(10人程度)です。

午後(14:00~16:00)の利用は予約は不要です。定員はおおむね10組(20人程度)です。

※保護者は1組につき2人まで利用できます。

※状況により、ご利用をお断りする場合があります。ご理解・ご了承をお願いします。

<午前の予約について>

- ・事前予約は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。(先着順)

利用当日の午前10:30以降に、あーち受付までお電話ください。TEL(078)805-6090

<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。
受付で体調などを何う「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。



8月に私たちの友達の一人が亡くなりました。すい臓がんでした。すい臓がんは発見がとて難しい癌の一つだそうで、診断されたときには末期になっていることが多いそうです。彼女も診断を受けて、4か月癌と闘いました。お葬式では、私たちは家族のようにしていたので、私も私の配偶者も、"I am deeply sorry for your loss." と他の方から言われました。"I am deeply sorry for your loss." 「心よりお悔やみ申し上げます。」という意味です。一般的なお悔やみのことばにあたります。友達は、亡くなる前に娘さんに手伝ってもらってお世話になった人への手紙を書いていたようで、彼女の死の数日後に、その手紙が家に届きました。手紙の最後には、"See you in Paradise. With love, Suzie" 「楽園で会いましょう。愛をこめて、スージー」と書かれていました。

私は、生まれて初めてこのような手紙を受け取り、なんとも表現しようのない気持ちになりました。一方で、もし私に同じようなことが起こったら、謝意や言いそびれたことをこんな風に伝えたらいいなあと思いました。

私は、生まれて初めてこのような手紙を受け取り、なんとも表現しようのない気持ちになりました。一方で、もし私に同じようなことが起こったら、謝意や言いそびれたことをこんな風に伝えたらいいなあと思いました。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

<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(第2、第4水のみ)

午後 助産師

木曜 午前 保健師

土曜 午前 助産師

夜寝てくれない...

離乳食どうしよう?

~お気軽にお声をかけてください。お電話でも相談できます。~



だいじなお口のはなし

「歯ならびについて」(1)



今学校の検診では歯ならびのチェックがありますが、1クラスの中で正常といえる歯ならびの子どもはせいぜい数人です。このように歯ならびの異常はありふれたもので、気にかける人はそれほど多くありません。歯ならびの問題は、人によって関心の度合いが全く違います。それは、見た目を主に考える風潮からではないでしょうか。でも、歯ならびの異常は人の一生の口の、そして全身の健康に大きくかかわることなのです。今回から、歯ならびの問題を取り上げたいと思います。

口の周りには最大34個の関節があるという言い方があります。32本の歯と左右のあごの関節のことです。噛む力はその人の体重くらいの大きさがありますが、個々の歯はかかった力の大きさに応じて少し移動しながらその噛む力を受けとめて支えます。歯ならびの異常が大きいと、一部の歯に力が集中して歯やあごを傷めます。

乱ぐい歯、八重歯、受け口のような歯ならび異常は子どもや若い人によく見られますが、高齢者ではそれ

ほど見られないのに気づいておられるでしょうか。それは人生が進むにつれて、歯ならびの悪い部分ほど虫歯や歯周病などいろいろなことで徐々に歯を失い、その都度差し歯や入れ歯によって歯や歯ならびの形が変わって見かけ上は整ってくるからです。虫歯などの病気は細菌の問題でもあります。歯ならびが悪いと問題をより悪化させ歯を失うリスクが高くなります。

8020(ハチマルニーマル)運動という活動があります。80歳の時に自分の歯が20本以上あることを目標にしようとする活動です。研究では、残っている歯の数が多い人ほど健康で活動が保たれている人が多く、自分の歯が多く残っている高齢者は歯並びが良いといわれます。

歯ならびの異常を意識するだけでも、歯磨きや検診などで予防できることがあることを知っていただきたいと思います。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)



「ふたりはともだち」

作:アーノルド・ローベル

訳:三木 卓

文化出版局 1987年発行

淡々とした雰囲気会話文と、緑色と茶色を基調としたやさしい絵で、2匹のカエル、がまくんとかえるくんの日常が描かれています。



この本に収められた5つのエピソードはどれもユーモアにあふれていますが、中でも私のおススメは「おてがみ」です。ゆったりと流れる時間と共にじわじわと可笑しみが広がって、最後はめでたしめでたし。何度読んでもそのたびにとても幸せな気分させてくれるお話です。

作者のアーノルド・ローベルはよく「お絵描きはデザート お話づくりはハウレン草」と語っていたそうで、ストーリーを考えるよりも絵を描く方が得意だったようです。繊細なタッチで描かれるふたりの表情にも注目してみてください。

(あーちスタッフ 山名睦子)

「絵本の世界へようこそ」では、あーちスタッフがおすすめる絵本をご紹介しますが、みなさんのリクエストもお待ちしています。これはおすすめる！という絵本があれば、ぜひスタッフまでお声をかけてください(^^)