



午前の利用は予約が必要です。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

冬季休館のお知らせ

12月25日(日)～1月5日(木)の間
あーちはお休みさせていただきます。



えんじゅる君Ⅱ by Bon

活動・友だち拡大中 (ハルさん)

社会人になっても
友だちが増えていきます



生まれつき障がいのある
ハルさん

よるあーち オンラインで



コロナ禍でも

神戸大学 労働政策研究センター



翌年は初参加

しあわせの村 エコパカレレッジ



さらに翌年新たに

あいたく KOBÉ



音楽グループにも入って



あーち人形劇団「おー」のクリスマス ～みんなで あそぼう～

日時:12月6日(火)、20日(火) 14:00～16:00

場所:こらぼ・あーち

ワークショップでは、小さいお子さんにもできる簡単な工作で、クリスマスの小物を作ります。人形劇は「もりのクリスマス」を上演します。お楽しみに！



※-※-※-※-※-※-※-※

おはなしほけっとのおはなし会

日時:12月8日(木) 15:00～15:30

場所:ふらっと・あーち

おはなしの世界へようこそ！午後のひととき、絵本の読み聞かせで、こどももおとなも一緒に楽しい時間を過ごしませんか。



お気軽にご相談ください

離乳食どうしよう？



夜寝てくれない..

<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(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

☎お電話でも相談できます



12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	あーち人形劇団「おー」のクリスマス 14:00~16:00	小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~12:00
7	水		
8	木		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00 おはなしほけっとのおはなし会 15:00~15:30
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		
14	水	パパママほっと 10:30~12:00	
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	あーち人形劇団「おー」のクリスマス 14:00~16:00	小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~12:00
21	水		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
22	木		
23	金	よる・あーち(ジュニア) 17:00~19:20 健康あーち ※神戸大学農園にて実施	
24	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
25	日	冬季休館 12/25~1/5	
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

<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お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。

健康 あーち ……健康づくりをテーマに保護者が中心となり取り組んでいます。農園に出かけたり、クッキングや専門家を囲んでの懇談会なども行っています。

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数くものをお持ちください。

※**太字のプログラム**は今月の特別プログラムです。

<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。



だいじなお口のはなし

「鼻呼吸と口呼吸」



呼吸の仕方には鼻呼吸と口呼吸があります。口を閉じた鼻呼吸が哺乳類として正常な呼吸法です。運動などでせわしく息をするときや鼻づまりなどの時は口を開けた口呼吸になりますが、これは一時的な異常状態です。哺乳類は生まれたばかりの時は鼻呼吸しかできません。例えば馬ですが、生まれてすぐお母さん馬が仔馬の顔をなめてやりますが、これは鼻の周りのねばねばをなめとり息をできるようにするために大事なことです。

子供が常に口呼吸していることは全身の健康や成長にも大きな問題です。子どもが成長発育する過程のある時期にしょっちゅう鼻づまりしていたなどの通気

障害があった場合は要注意です。鼻で息ができないためにやむを得ず口呼吸になってしまっているような場合、その期間に歯列不正や口唇の発育不良が起こってしまうことがあります。口を開けて呼吸することが癖になると、いつもぼかんと口を開ける状態が続きます。その後、鼻の通気性がある程度改善されても、口呼吸が習慣に残るのです。

口呼吸の原因が、単なる癖によるものか、口の周囲の筋肉の弱さによるものか、鼻炎などによるやむを得ないものなのかによって対処方法が異なりますので、きちんと調べる必要があります。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)

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

第21話 「わたしってなかなかイケてる」

自分の事をイケてないなあ、器がちっさいなあ、って思ったり落ち込んだりするような事が多いのだけど、それでも時々、「わたし、イケてるじゃん！」と思える時もあります。

尊敬できる人が友人にいたり、やりたいと思っていたことが上手くできたりすると、なかなか悪くないんじゃない？私の人生、なんて思っちゃうその単純さすらも、ある意味すごい！なんてふうに。

それはとっても些細な事ばかり。

一度読んだ本を改めて読み直した時に深い気づきを得た時。それを誰かと共有できた時のうれしさ。

40歳過ぎてピアノを再開した挑戦はマイペースで進められるのがいい。

友人のカッコいい姿を見て、こんな素晴らしい人に友達として認めてもらえる喜びといたら。初めての場所を一人でドライブするワクワク感。ビジネスマンだらけの研修に一人で(うっかり)参加してしまっても意外と受け入れられたりするし。どれ一つとっても、注目を浴びるような大きな事ではないけれど、心底すがすがしい気持ちになるし、そんな気持ちになれる自分の状態がうれしいのです。

それは誰かに話しても嫌味っぽい自慢にはなったりしない。自慢になるような事を話してしまった時は、心に何かが引っかかって、ずっしり重くなる感じが残る

ので、実は全然、快適なことではないのだと思います。

誰が何の為に作ったのか分からない謎のモノサシに価値基準を合わせちゃうと、心から喜べなかったりするのかも。実際、大学に合格した時、大きな会社に入社した時、感じたのは喜びではなくて、ホッとしたという変な気持ちだったから。

しあわせな些細な達成感は、自分の内側から湧き上がってきた欲求が満たされたとき。優れてるとか劣っているとか考えなくてもいい。誰かに認められるのではなく、自分で自分を認めてあげられる体験。

人と比べたり競争的な環境の中では求められる成果を短期的に果たしやすいし、ゲーム感覚が面白い事ではあるけれど、そこで得た知識や体験を上手に扱う能力は、自分で自分を認めてあげられる体験がないと上手くないんじゃないかなあと思うのです。

パソコンはハードとソフトのスペックが合っていないと上手く機能しません。知識やスキルは、いわばソフトのようなものだと感じています。自分で自分を認められる体験はハードだとしたら、双方のバランスが取れないと全然ダメじゃん、ってかつてはハードのスペックが低かった私が思うのです。息子たちに対しては、ソフトについては限界があるのだけどハードのスペックを上げることはサポートして上げられるんじゃないかな、と毎日を過ごしているのです。

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — *



"Please give yourself a pat on the back!"「自分をほめてあげてくださいね！」と、生徒さんに言わずにおれないくらい、生徒さんたちの日本語が上達しています。"Give yourself a pat on the back."は、背中をポンポンとたたいて、よく頑張ってるね、と言っているイメージからきた表現だそうです。"pat"に軽くたたく、なでるという意味があります。日本語を知らなかった子が、初級とはいえだんだん話せるようになっていくのを見ると、感動します。子どもの言葉の発達と同じですね。面白いことに、共感を表現する言葉「そうですね。」やちょっとした驚きを表す「そうですか！」は、生徒さん同士がよく使っています。聞き手の応答は、話し手にとって励ましのようなものですね。とても話しやすそうです。子どもの言葉の発達にも、親御さんの応答が大切だと思いました。

今年も残り一か月ですね。今年一年頑張った自分を褒めてあげてくださいね。Please give yourself a pat on your back!

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)