



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。



Message
from U.S.A.~

みなさんは、どんな新年の幕開けをされましたか。私は、母の体調が悪くなったので、大みそかに大急ぎで神戸に帰ってきました。思ったより母が元気そうな様子に安堵し、やれやれと気が抜けました。こんな時、思わず「ほっとしたわ！良かったわ！」と言いますよね。これを英語で言うと「What a relief!」です。reliefは名詞で、安堵・安心などの意味があります。確か、大人用のおむつにリリーフというのがありましたね。子ども用おむつのパンパースは、pamperの「とても気を遣って面倒を見る。甘やかす。満足させる。」という動詞ですね。話が逸れましたが、今は母の体調も良くなってきているので、私はほっとしています。そんな今の私の気持ち、「私は、ほっとしています。」を英語で言うと、「I am relieved.」relievedは形容詞ですので、be動詞を忘れずに。さて、2月はバレンタインですね。甘いチョコで自分自身を労いましょう。Treat yourself! Pamper yourself! 自分を甘やかしてあげてください！ (アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)



~ようこそ絵本の世界へ~

「ねこはるすばん」

作:町田尚子

ほるぷ出版 2020年9月発行



中表紙に描かれたねこの姿を見て、一目でこの絵本が好きになりました。我が家のねこと同じだったから。

にんげんが出掛けた後、お留守番をするねこの一日が描かれています。二足歩行のねこが映画館に行ったり、お寿司を食べたり！ありえないお話ですが、ねこを飼ったことのある人ならわかる「あるある」なねこの仕草や、とぼけた表情がいていねいに描かれていて、思わずワハハと声を出して笑ってしまいました。

最近はずっとカメラで留守中のペットの様子を観察できたりしますが、もしかしたらクローゼットの奥にはこんな世界があるのかも…。そして最後のページもきっと、ねこ飼いさんには「あるある」なはず！

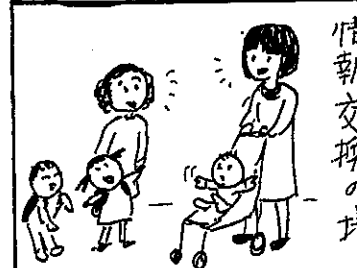
(あーちスタッフ 山名)

えんじえる君 II by Bon

井戸端(情報交換)



昔々は井戸端で
おしゃべりして情報交換



ちょと前は
公園や子どもの送迎
PTAなどが
情報交換の場



SNS
かい
情報交換

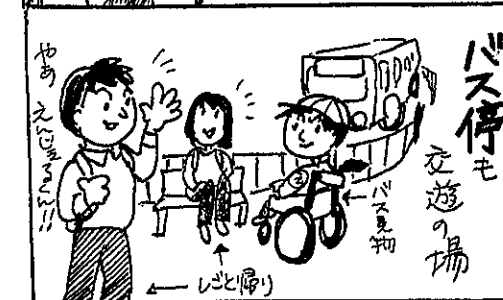
コロナ禍では



よるあーち

ぞおしべり♡

SNS
使えない
えんじえるくんは...



やあえんじえるくん

バス停も
交遊の場

バス乗物

バスと降り



2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 17:00~19:20	
4	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00
5	日	休 館	
6	月		
7	火		
8	水	パパママほっと 10:30~12:00	
9	木		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
10	金	よる・あーち 17:00~19:20	
11	土	休 館	
12	日		
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		赤ちゃんの睡眠のはなし 11:00~12:00
16	木		
17	金	よる・あーち 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 11:00~12:00 おはなしの国 14:30~15:00	
19	日	休 館	
20	月		
21	火	あーち人形劇団「むー」ミニ公演 15:00~15:30 (ワークショップ:おりがみで指人形を作ろう!)	
22	水		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
23	木	休 館	
24	金		
25	土	よる・あーち 17:00~19:20	
26	日	おもちゃ病院 14:30~15:30	
27	月	休 館	
28	火		

<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。

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

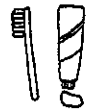
<ご利用にあたっての留意事項>

・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)



だいじなお口のはなし

「口呼吸はNG」



口は身体にとって外の世界との最も大きな出入り口なので、外界からの異物や病原菌をシャットアウトする防御網が多く備わっています。しかし、口呼吸では鼻より隙間が大きく多くのほこりや菌の侵入も起こりやすいので、病原菌の感染によって風邪、歯周病などの感染症が起こりやすくなります。また、乾いた空気がすぐ入るので唾液が減って口の中が乾燥します。

口の中の唾液は病原菌に対する抗体や抗菌性の物質を多く含むのですが、その防御力も低下することになります。のどが菌に感染すると、のどちんこやその左右の壁(扁桃)が腫れます。のどの腫れは、あまり繰り返すと、治療が必要な鼻や耳の炎症(副鼻腔炎や中耳炎など)につながったり、最悪の場合は

のどに菌の巣ができてしまったりします。そうすると、腎炎やリウマチなどもっと悪い病気の引き金になったりもします。

扁桃にはもともと菌の侵入を防ぐ働きがあって、小さい子どもの扁桃は大きめにできています。成長すると小さくなっていくので、扁桃が大きいこと自体を心配しすぎる必要はありません。しかし、のどが腫れてしまうと、鼻で呼吸がしづらくなります。そうすると口で呼吸する以外になくなり、のどがもっと腫れるという悪循環が起きます。お子さんがあんまり口呼吸ばかりしているようだったら、お医者さんに連れて行ってあげてください。

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23話「PTAと世間知らず」

何度かPTA活動に参加した事があるのですが、それぞれの学校の特色があって、なかなか面白い体験ができたと思っています。色んな人と仲良くなれるし、ママ友の意外な特技や能力に触れた時は「おお～」と声をあげて盛り上がるのはとても楽しい思い出になっています。

ママたち(本当はパパも含まれるのが望ましいのだけど)のキャリアを聞くと、元SEとか看護師とか研究員とか先生してましたとか、職種が多岐に渡っていて話題の宝庫なのです。

一方でPTA運営の難しさの原因を一言でいえば、無償のボランティアだから、忙しいから、効果がわからないから、前例を崩しにくいからなどが挙がってくるのだけど、活動への温度差とメンバー個人のバックグラウンドが大きく異なることも大きな一因だと考えています。

会議には毎回出席するべきとか、無理はやめようよ、とか。PCスキル、文書作成の作法、丁寧さとスピード感どちらを優先するか、価値観がみんなあまりにも違う。

友人が作成した文書に「忌憚のないご意見」という文言があって、「なんて難しい言葉を使うんだ、すごいなあ～」って私は思ったんだけど、友人は私が書いた「アイスブレイク」という言葉を見て「初めて聞いたよ!」と言って笑い合ったのがつい最近。

そう。こうやって笑い合える仲だったらとても楽しいのだけど、「私の方が正しい」とか「提案したやり方が採用されなくてプライドが傷ついた」なんてなっちゃうと、ややこしい。

夫に相談したことがあったのだけど、「なんでそんなことでもめるの?」と返されちゃってカチンときたことがありました。

だって、夫の職場は、指示系統の上下関係が明確に

ある。同レベルの業務遂行スキルをもっていて、文化や習慣を共有しているメンバーがいるわけでしょ。その点で、PTAとは全然違うのに、そんなこともわからないの?!なんて世間知らずなんだ!とキレてしまったのはいつのことだったか。夫は仕事で色んな国の人と付き合いがあります。そんな夫に対して、私は「世間知らずめ」と思ったわけです。どんなに沢山の外国人と付き合いがあったとしても、ビジネスの世界で出会う人達は、別の切り口で多様性は限定されているはず。そういう意味で、夫は世間知らずなのです。

PTAに限らず、地域社会のお付き合いにしたらってそう。

老若男女、様々な価値観がある人同士が同じ地域にくらしているわけだから、その調整は至難の業。できればより多くの人がお互いについて知っていてくれたら何かとスムーズなんじゃないかなとおもうのだけど、人ひとりが関わることでできる、知ることができる世界や文化なんてどうしたって限られちゃう。

私は、外資系企業の文化なんて知らないし、専門職の世界も知らない。夫は、女性だけのコミュニティの不文律は理解できないかもしれないし、都会にしか住んだことが無い人は地方特有の習慣なんかを知らないわけで。つまりは、みんな「世間知らず」。

PTAの話に戻すと、長男の学校のメンバーは、「学校を推したい」人が集まる神大特支ファンクラブみたいになっているのが面白い。もちろん、業務にはマジメに取り組むし、メンバー同士のやる気だって温度差はあるし、多少はもめたりすることもある。だけど長い人生の中でのたった一年。どうせ誰も彼もが「世間知らず」なのだから、「知らない」で終わるよりも「知ろうとする」する姿勢をもって、PTA活動を通して色んな人と交流するのも経験値を上げるにもいい機会だなと思っています。

<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(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

