



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。



ランチタイムが始まります！

6月6日(火)から、あーちでお弁当を食べられるようになります

コロナ禍以前のあーちには、お昼になるとおもちゃを片付けて、ピクニックのようにみんなでお弁当を食べる「ランチタイム」がありました。長い間中止していましたが、この度ランチタイムが復活します。ぜひご利用ください。

○午前の利用時間は10:30~13:00に変わります。そのうちの12:00~13:00がランチタイムとなります。12:00以降はおもちゃで遊べなくなりますのでご注意ください。

○食事用マットをお渡しします。ご家族ごとにふらっとに敷いてご利用ください。利用後はマットの拭き取りなどのご協力をお願いいたします。

○乳幼児用の食事椅子やバウンサーをご用意しています。ご入用の方は受付へお申し出ください。(数に限りがあります。)

○飲食の際に出るゴミは、各自でお持ち帰りください。

※ランチタイムを含む午前の利用は、従来通り予約制です。

<プログラムのご案内>

健康あーち こころスッキリシリーズ

～日頃忙しくされているあなたへ

たまにはご自分のための時間を持ちませんか？～

日時:1回目 6月17日(土)「呼吸法」

2回目 7月15日(土)「メディテーション(瞑想)」

両日とも11:00~12:00頃

場所:こらぼ・あーち

このプログラムは予約制です。あーち受付に直接、またはお電話でお申込み下さい。(定員10組程度 先着順)

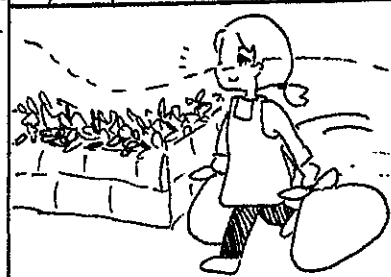
おとなの方のみでご参加ください。託児はありませんので、お子さんをお連れの場合は、同伴の方と「ふらっと」をご利用ください。

えんじえる店員 by Ben

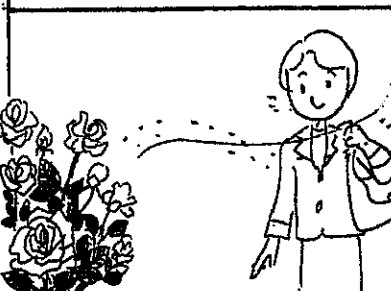
五感よ働け(嗅)



はーっ
やるとほすせた
マスク



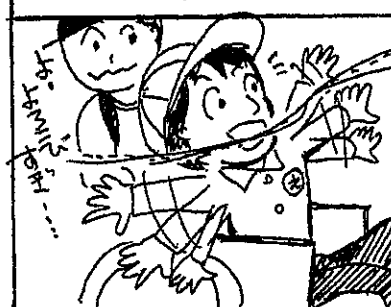
朝の香り



昼の香り



夕方
の香り



今夜は
カレーだ



6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 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「むー」(練習) 14:00~16:00	
7	水	月イチwith 10:30~12:00	
8	木		
9	金	よる・あーち 17:00~19:20	
10	土	おはなしの国 11:00~11:30 ぽっとらっく 13:30~16:00	
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		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
15	木		
16	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
17	土	健康あーち(予約制)11:00~	
18	日	休 館	
19	月		
20	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~16:00	
21	水	パパママほっと 10:30~12:00	
22	木		
23	金	よる・あーち 17:00~19:20	
24	土	おもちゃ病院 13:30~15:30	
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		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
29	木		
30	金	よる・あーち 17:00~19:20	

<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 をご覧ください。

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。

月イチwith ……参加者それぞれの困りごとや悩みごとについて語りあい、お互いに元気を分かちあいましょう

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>

※6月6日(火)より下記の内容に変更となります。6月3日(火)まではあーち通信5月号をご参照ください。

午前(10:30~13:00)の利用は予約が必要です。定員はおおむね15人程度です。

午前の利用時間のうち、12:00~13:00 はランチタイムです。ご持参いただいたお弁当などを食べることができます。12:00以降はおもちゃで遊ばませんのでご注意ください。(絵本のみ利用可)

午後(13:30~16:00)の利用は予約は不要です。

<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。
- ・おむつ、飲食の際のゴミなどはすべてお持ち帰りください。



だいじなお口のはなし

「悪習慣(舌2)」~舌の癖はなぜいけないのでしょうか~



物を飲み込むためには舌をすばやく強く持ち上げる必要があるのですが、これはのどにあるいくつかの筋肉の働きで普通は無意識に動きます。しかし、この舌を動かす筋肉群は、唇や頬の動きがあるとそのほうが楽なので怠けてしまうことがあります。舌が楽をして筋力が衰えると、舌を上を持ち上げることがしにくくなり、だらんと前に伸びて問題を起こすようになります。これを舌前方突出癖といいます。例えば、硬いものや噛みにくい食べ物をたべなくなり、その結果、偏食になったり、小食になったりして栄養が十分取れなくなるなどといった問題です。

また、発音や滑舌が悪くてうまくしゃべることができないといったことも起こります。舌前方突出癖を治さないでいると、年を取って飲み込みがうまくできなくなります。そうすると、食べ物や唾液が気管のほうに流れてむせることも多くなります。これは誤嚥性肺炎につながります。70 歳以上の肺炎による死亡の 7 割以上が誤嚥性肺炎といわれています。舌の動きの弱さは、出っ歯や二重顎にもつながり、外見にも影響します。舌癖は幼児から高齢者まで、身体のあちこちに不具合を生じさせるのです。

Sachian(オーラルケアステーション本町歯科)

<ふらっと相談員>

- 火曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(第1、第3火のみ)
- 水曜 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

第27話「味わいながら」

4月に高校三年生になった知的障がいの長男。いつの間にか身長は私よりも10センチも高くなった。前を歩く背中が細くて頼りない印象は残るものの、それなりに大人の男性の逞しさも漂わせている。気が付けば・・・とか、あっという間に、というような月並みな言葉しかでてこない。

時々、振り返ってこちらを確認するけれど、「どこに行けばいいの?」というような迷いじゃなくて、「ママ、大丈夫?ちゃんと僕についてきている?」というようなメッセージ。大きくなったんだな、きっとこれからも大きくなるんだなんて、ちょっとだけ寂しい気持ちと、まだまだ見守りが必要な彼に対しての愛おしさがこみ上げてくる。ほぼ毎日。

そして過去の色々なエピソードを思い出す。幼稚園へ行きたくなくて泣いたこと、支援級の先生に上手に甘えていたこと、「ママ、あっち行け」と繰り返していた中学生の頃。そんな彼は、家事の手伝いをよろこんでしてくれるカッコいい高校生になりました。案ずるよりも産むが易し。なんとなかった。自分もグッジョブ、と独りごちた後にこれから先、どうなるのかな?なんて思っちゃう。

過去のことは簡単に思い出せる、当たり前だけど。でも未来のことを考えると、まるで空気の様につかみどころがなく、イメージは簡単に吹き飛んでしまいそうな曖昧なもの。そりゃ、やっぱり当たり前だけど。曖昧だから不安になる。それなら、不安を向き合ってみればいい。

事故にあわないかな? → 交通ルールは理解している。リスクが高いのは事実だけど、事故にあうかどうかは障がいがある、なしは関係ないし。

イジメられないかな? → イヤな事があったら全力で逃げることはできる。彼の長所は、過剰な我慢をしないことだ。

誰かに迷惑かけないかな? → かけちゃったら状

況を慎重に把握したうえで、必要と判断したら心から謝ろう。

わたしと夫に何かあったら? → いつでもどちらか一人で対応できるように準備しておこう。他に相談できる人を思い浮かべてみよう。

不安や心配は数え上げればキリが無いけれど、起るかどうかわからない出来事はコントロールのしようがないし、起ってしまったらその時に必要な対応をするしかない。

そして、いい未来をイメージしてみる。カフェスタッフとしてコーヒーを淹れている様子。それとも清掃員になっているかな?何かを創っているのかもしれない。親切にしてもらって、恥ずかしそうに「ありがとうございます」とお礼を言う彼の姿。支援者さんに上手に甘えて可愛がってもらおうという、彼の長所が最大限に発揮される状況。困っている後輩や同僚をさりげなくフォローする優しさパワーを発揮しているところ。

いい未来のイメージは、過去にあったいい出来事から作られている。誰かにコーヒーを淹れるのも、甘えるのが上手なもの、困っている人に優しく接するのも、過去または今の長男の姿から生まれている。不安を十分味わったうえで、今の彼の姿を愛そうと思う。

不安も希望も、自分の内側で起っている不確実なもので自分で選べるのだとしたら、どうせなら明るいイメージをつくる努力をしたほうがいい。そう、努力です。明るいイメージを持つには努める必要ありなのです。一人だと難しいのなら、誰かといいいイメージの話を沢山してみよう。悪いイメージや不安を掻き立てるような話は避けよう。

これから、卒業後の進路を探す旅がはじまります。迷いながら、悩みながら、それすらも十分味わって、面白がりながら。