



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。

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: 7月15日(土) 11:00～12:00 「リラックス体操と瞑想」

場 所: ふらっと・あーち

持ち物: 大判のバスタオル、またはヨガマット、タオル、飲み物

動きやすい服装でご参加ください

※予約制です。通常利用の予約フォームよりお申し込みください。



これから暑くなりますが、この夏はお出かけの「私は水曜日あーちに行くのだけれど、いっしょに行かない？その日は都合はどう？」と、会う約束をする場合、英語では

「I am going to go to the Arch on Wednesday. Would you like to go with me? Does that day work for you?」といいます。その返事に、「うん、都合がいいよ。」「その日、大丈夫よ。」と言うときは、「Yes, it works for me.」や「Yes, I can make it.」と言います。都合が悪いときは「I am sorry, it doesn't work for me.」や「I am sorry, I can't make it」と否定文にするといいです。英語の「都合がいいです。」の表現は、日本語と比べると主語、動詞の使い方が独特ですね。さて、もし彦星と織姫が会う約束をするなら、こんな感じになるのでしょうか。

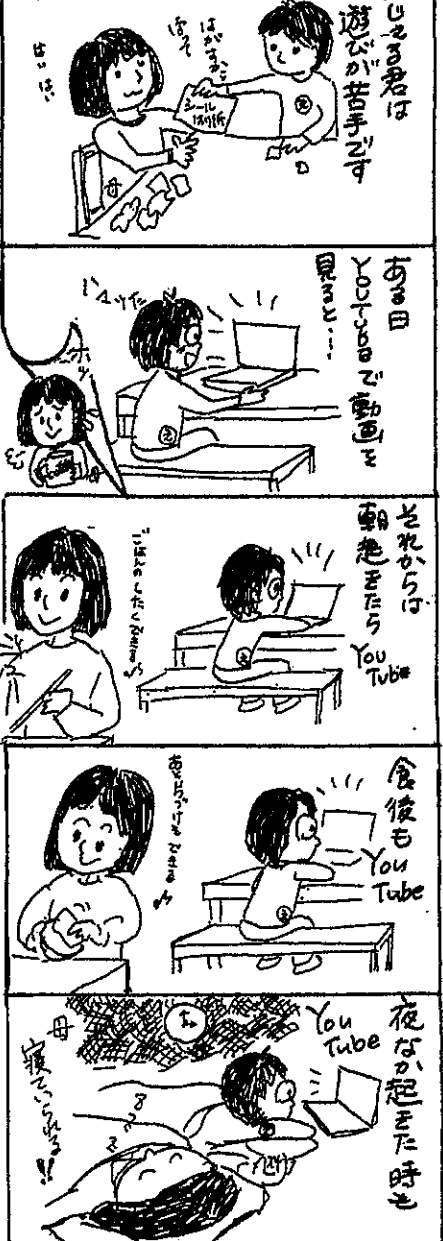
彦星: Would you like to see at Milky Way on July 7? Does that day work for you?

織姫: Yes, it works for me.

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

えんじきる君 by Ban

Youtube依存

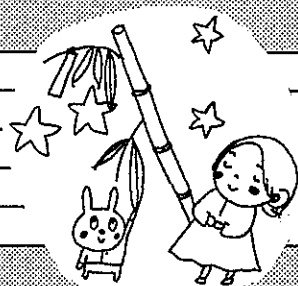


神戸大学大学院サテライト施設「のびやかスペース あーち」
〒657-0832 神戸市灘区岸地通 1-1-1 灘区民ホール 3 階
TEL&FAX 078-805-6090
HP <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>
開館日 火～土曜日(月曜、日・祝除く)

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

7 月 予 定 表

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00
2	日		
3	月	休 館	
4	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~16:00	
5	水	月イチwith 10:30~12:00	
6	木		
7	金	よる・あーち 17:00~19:20	
8	土	おはなしの国 11:00~11:30	
9	日		
10	月	休 館	
11	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
12	水		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
13	木		
14	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
15	土	健康あーち(予約制)10:30~	
16	日		
17	月	休 館	
18	火		
19	水	あーち連絡協議会／パパママほっと 10:30~12:00	
20	木		
21	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
22	土	おもちゃ病院 13:30~15:30	
23	日		
24	月	休 館	
25	火	あーち人形劇団「むー」夏のイベント 14:00~工作ワークショップ 15:00~ミニ公演	小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
26	水		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
27	木		
28	金	よる・あーち 17:00~19:20	
29	土		
30	日		
31	月	休 館	



<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。

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

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(10:30~13:00)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」~舌をチェックしてみましょう~



舌癖がある舌はどうなっているでしょう。

舌に力が入らないと、舌は下の歯列の間にはまり込んでいます。このような場合、舌の横っ腹に、でこぼこの跡ができます。舌がダランとのびるので、下アゴが舌でいっぱいになり、舌の奥のほうが奥歯に押し付けられるためです。このときに生じる舌の圧力で、歯の噛み合わせが悪くなる場合があります。それに、しゃべる時も上下の歯の間から舌の先がチラチラ見え、滑舌の悪さの原因にもなります。

舌を持ち上げる力が十分あるかどうかを知るための簡単な方法があります。それは口を開けたまま飲み

込みができるかどうかです。まず、口を少し開けて舌の上に小さじ1杯程度の水を置き、口を開けたまま飲み込めるかやってみてください。すぐできるなら OK ですが、時間がかかったり、口を閉じてしまったり、舌の上から水がこぼれるようなら NG です。

舌の悪習癖を直すために、舌の筋トレというべき舌訓練の方法にはいろいろあります。やり方は小さな子でもできる簡単なものですが、時間がたつほど癖が固定されるため、改善するには毎日の時間と根気が必要です。腹筋などのトレーニングと同じで毎日の努力が大切です。

Sachian(オーラルケアステーション本町歯科)

<ふらっと相談員>

7/5(水)、18(火) 午前 灘区地域活動支援コーディネーター

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

28話「T's café オープン」

高校三年生になってから学校でも進路の話がちよこちよこ出ているのだと思います。ある日、突然「卒業したらどうするの?」と長男がボソリ。「さあ。君はどうしたい?」と私が質問返しすると、きっぱりハッキリ「カフェの店員さんになりたい」と答えました。給食の配膳を喜々として取り組んでいたようだし、毎朝、私の為にコーヒーを淹れてくれる長男。小さい頃はレストランの店員さんごっこが大好きだった。その時の楽しみや憧れが残っているのかな?

せっかく希望を表明してくれたのだから気持ちが冷めないうちに願いを叶えるサポートをしてあげたい。かといって、すぐにカフェに就職できるわけではない。ハードルは高そう……。

でも、彼の労働への原動力はお金じゃない。憧れと、自分の力を発揮したい欲求と、誰かの役に立ちたいと、ありがとうと言ってもらう事。カフェがいいのは、おそらく、リラックスした和気あいあいとした雰囲気が好きなのだ。それがモチベーションなのだとしたら、カフェスタッフになることは実はとっても簡単でした。

青空カフェをやっちゃおう!と思い立った私は早速、SNSに投稿。すると、友人が看板を作ってくれました。次男がお店のロゴを考えてくれて、早速Tシャツ屋さんにプリントを発注しました。ロゴには「幸」という字が書いてあります。次男曰く「こいつと一緒にいると幸せな気持ちになるから」とのこと。お客さん第一号になりたいと言ってくれたのは、3年生まで在籍した小学校の支

援級の担任の先生。オープン前から沢山応援をもらって、やる気満々の彼は前日にクッキーも作っていました。

さあ、始まるよ「T's café」(長男のイニシャルをつかったシンプルなネーミング)!

当日はお天気と気持ちの良い風に恵まれて、幸先がいい。最寄り駅近くの公園で予約いただいたお客さま第一号の先生を待ちます。藤棚の下のテーブルがまさにT's caféの為に用意されていたみたい。先生も笑顔でお見えになり、なんと開店祝いのお菓子までいただいたちゃった。

いらっしやいませ。ご来店ありがとうございます。そんなふうにはペコリと御辞儀。丁寧に茶器をセットして、ゆっくりとポットにお湯を注ぎます。クッキーを学校の授業で作ったお皿にあけて、紅茶と一緒にはいどうぞ。おかわりもありますよ。話題は修学旅行の報告会。おしゃべりを楽しんだ後はお会計。ちゃんとスマイルとありがとうをいただきました。

日曜の午後に訪れたささやかなハッピータイム。人から見たらただのおままごと。でも、思いつきから実現まで、ずっとずっと暖かい気持ちを味わっていました。

雇用、賃金、社会貢献、スキルアップ……そんなことに盲目的になっちゃうと見えてこなかった、優しくって柔らかな時間。私が経験したヒリヒリした緊張感のある仕事と全然ちがうし、お金は稼いでいないけど。これはこれで、彼らしいキャリアの始まりです。



「かとりせんこう」

作:田島征三

出版社:福音館書店 2015年6月発行

タイトルの通り、蚊をよけるための渦巻き型のお線香のお話です。最近あまり見かけませんので、蚊取り線香をご存じない方もいらっしゃるかもしれませんね。

さて、このお話、蚊取り線香の煙が蚊だけでなくいろいろなものを落としていきます。ぽとん、ぽとん……と最後に落としたものは?内容はとてもシンプルですがシュールな雰囲気が魅力の絵本です。



(あーちスタッフ 小林)