



12月から、終日予約なしでご利用いただけるようになりました。

12月1日から予約はいりません

お買物の
ついでに...

どうぞお気軽にご利用ください！

お散歩の途中で

利用時間は今まで通りです。

午前 10:30~12:00 (ランチタイム 12:00~13:00)

午後 13:30~16:00

※ランチタイムはおもちゃで遊ぶことはできません。

※館内の混雑状況により、ご利用をお断りする場合がございます。

※おとなの方はマスクの着用にご協力をお願いいたします。



冬季休館のお知らせ

12月28日(木)~1月5日(金)の間
あーちはお休みさせていただきます。

なお、12月27日(水)は午前中のみ開館いたします。(午後からは清掃及びメンテナンスのため閉館となります。)

絵本の世界へようこそ

「クリスマスの三つのおくりもの」

作・林明子

福音館書店 1987年発行



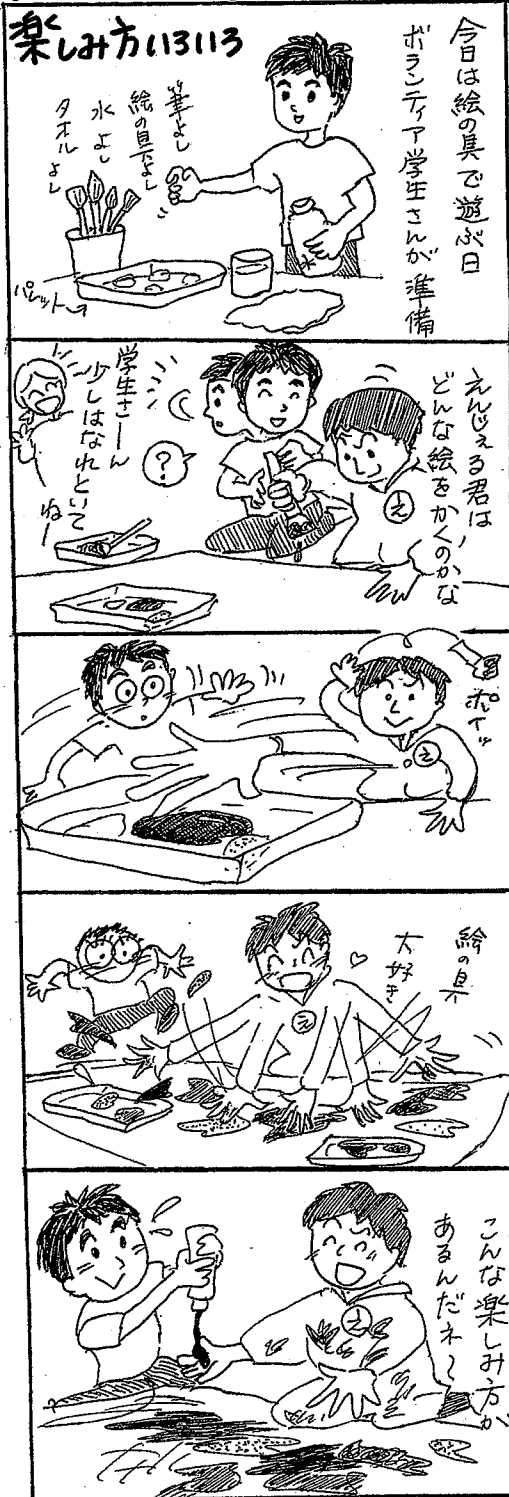
こちらは「サンタクロースとれいちゃん」「ふたつのいちご」「ズボンのクリスマス」の3冊がセットになった、手のひらサイズの小さな絵本です。(11cm×12cm)

3人きょうだいの、かすみちゃん、もっくん、れいちゃん、それぞれにおとずれるクリスマスのできごとが描かれています。小さな冒険もあって心が温くなるお話ばかり。幼児期の心が文字や絵によく表現されているので、読むと大人もほっこりします。ぜひ親子で楽しんでください。(対象:読みきかせ3歳ごろから・ひとりで読む 小学校低学年から)

(あーちスタッフ 小林)

えんじえる君Ⅱ by Bon

楽しみ方いろいろ





12月予定表



		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	金	よる・あーち 17:00~19:20	
2	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00
3	日	休 館	
4	月		
5	火	あーち人形劇団「むー」15:00~16:00 ワークショップ クリスマスグッズの工作	
6	水		
7	木		
8	金	よる・あーち 17:00~19:20	
9	土	おはなしの国 11:00~11:30 健康あーち（観察実習園）	
10	日	休 館	
11	月		
12	火		小林さんの”ふらっとであそぼう！” 11:00~11:20
13	水		ベビーマッサージ 11:00~12:00 ※下記参照
14	木		
15	金	よる・あーち(クリスマス会) 17:00~19:20	リフレッシュYOGA 10:45~11:45 ※下記参照
16	土		
17	日	休 館	
18	月		
19	火	あーち人形劇団「むー」14:00~ ワークショップ クリスマスグッズの工作&人形劇	
20	水	月イチwith 10:30~12:00 パパママほっと 10:30~12:00 (ゆーす・あーち)	
21	木		ベビーマッサージ 11:00~12:00 ※下記参照
22	金	よる・あーち 17:00~19:20	
23	土	おもちゃ病院 13:30~15:30	
24	日	休 館	
25	月		
26	火		小林さんの”ふらっとであそぼう！” 11:00~11:20
27	水		
28	木	冬季休館 12/28~1/5	
29	金		
30	土		
31	日		

・プログラムは都合により変更することがあります。

・予約制以外のプログラムはすべて、自由に参加・見学ができます。年齢制限はありません。

※ベビーマッサージにご参加の方は、バスタオルを1枚お持ちください。

※リフレッシュYOGAにご参加の方は、バスタオルまたはヨガマットをお持ちください。

※ベビーマッサージ、リフレッシュYOGAの時間は、プログラムに参加されない方もふらっとをご利用いただけますが、遊べるスペースは狭くなります。プログラム優先となりますのでご了承ください。

あーちのルール

☆オムツやゴミはお持ち帰りください。（灘区民ホールの中では捨てられません。）

☆託児の機能はありません。お子さんの見守りをお願いします。

☆就学前のお子さんが遊ぶときは、保護者の付添いが必要です。

<プログラムのご案内>

- ★あーち人形劇団「むー」…あーちに来ているみなさんと、一緒に楽しく人形劇遊びをしませんか？それぞれ自分の好きなこと、できることを持ち寄って気軽に参加してください。
- ★あらかると音楽あそび…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音楽遊びです。
- ★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……………「食べること」を楽しむ健康づくりをテーマに、保護者が中心になり取り組んでいます。専門家を囲んだ懇談会のほか、農園に出かけたり料理なども行っています。
- ★小林さんの“ふらっとであそぼう！”…保育士による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と悩みごとについて語り合い、お互いに元気を分かち合いましょう
- ★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の保護者の集いです。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……………赤ちゃんをやさしくマッサージしながら、親子でふれあいの時間を楽しみましょう。
- ★よる・あーち……………「居場所づくり」「学習支援」「子ども食堂」を一緒にしたプログラム。いろいろな年齢の参加者が交流し、学びあっています。
- ★リフレッシュYOGA…産後のお母さんに多い肩こり・腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGAです。



だいじなお口のはなし 悪習癖(その他)



今回は、成長や健康にとって問題をひきおこす、下唇を吸ったり噛んだりする癖についてお話しします。下唇を吸ったり噛んだりすると、唇そのものが柔らかく弾力があるので上の前歯を前へ、下の前歯を後ろへ押す力になって、結果として出っ歯になりやすくなります。前回もお話したように、出っ歯は、顔立ちに影響があるだけでなく、口呼吸の原因になったり、歯のかみ合わせを悪くしたりして、身体全体に影響を与えます。

口呼吸やお口ぽかんは、成長や健康にとって問題があるので、その原因がはっきりしている場合は、早めにその原因を取り除くと自然に改善することが多いで

す。しかし、はっきりした要因がなく漫然とした癖として続いているようなら、できるだけ早く止めるようにしましょう。大人でも自分で気がついていない人が多いので、早く自分の癖を自覚することが最も重要です。癖を直すには、口の周りの筋肉、唇、舌の筋トレが有効です。方法は、簡単なものは“ブクブクうがい”や“唇を一周舌でなめる”など難しいものではないのですが、正しい方法を毎日根気よく続けていくことが難しいです。残念ながら専門的に取り入れている歯科医院は多くありませんが、経験ある歯科医院にご相談ください。

Sachian(オーラルケアステーション本町歯科)

<ふらっと相談員>

12/5(火)、13(水) 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(助産師)
水曜 午前 保健師・保育士
水曜もしくは木曜 午後 助産師
土曜 午前 助産師



☎ お電話でも相談できます

第32話「光の差す方へ④」

いよいよ結合実習(進路先決定までの最終段階の実習)が始まりました。3日間のうち2日が電車とバスを使っておでかけ。集合場所も時間も変わります。事業所の受け入れ条件として、現地集合、現地解散を一人で行く人とありましたが、ここはフレキシブルに。サポートするときと距離を置くときの調整が必要だと感じています。

いつも利用するバスと反対方面のバスに乗ることができた
降車するバス停を理解していた
信号をまもることができた
待ち合わせ場所で大人しく座ることができた
スタッフさんと合流できた

出来たことを数え上げ、出来ないことを頭のなかでリストアップして彼が自立して行動するイメージをうかべてみる。字は読めない、数字はわからない、状況説明が拙い、でも一人で外出したい、家族以外の人と遊びたい。そんな彼にとっての「自立」を模索します。前日の夜に「明日はおべんとうを持っていくよ」と教えてくれて、私

の方があたふたしたのだから、私以上に大人の自覚を持っているのかもしれない。

いわゆる「普通の子」だったら、小学校にあがるタイミングで親はハラハラするのでしょうか。ついこの前まで、自転車に乗って、手をつないで園に送迎していたのに1年生になったタイミングで家から見送り、いってらっしゃい。事故にあわないかな、友達とトラブルおこさないかな??なんて落ち着かない気分を家事や仕事でかき消して、夕方、無事に帰宅したのを見届けて胸をなでおろす。私は、3倍も一緒に時間を味わうことができた。送迎の間に、彼の小さな成長を目の前で見る事ができた。本当にラッキーだと思う。

「一人でいけるから」とボソッとつぶやく彼の言葉に頼もしさと成長を感じる一方で、また距離をおくタイミングが迫っていることに寂しさも否めない。わかっていたはずだけど。

でも帰宅した時に見せる自信とすがすがしさをのぞかせる表情が、そんな感傷も吹き飛ばすはず。人の3倍時間をかけたんだから3倍以上の気持ちを込めたおかえりなさいで迎えてあげようと思います。



先月のブラックフライデーは、良いお買い物が出来ましたか。年末セールも楽しみですね。私はバーゲンセールで買った服を夫に見せて元の値段を言うと、ちょっと表情が曇ったので、割引後の値段を言うとニコニコしながら「Wow, good shopper!」「わあー、いいショッパーだね。」「That's a good deal.」「お買い得だったね。」と言われました。「a good deal」を直訳すると、「いい取引」という意味ですが、お買い物などで使う場合は、「お買い得・お得」と訳せます。「That's a great deal.」と“good”を“great”にすると、もっとお得感が出ます。

来年は辰年。お金に関することが良い年らしいですね。皆様にたくさんの「お得・great deal」がありますように！

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)



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