

10月から第2火曜日も開館します

灘区民ホールの休館日が変更するのに伴い、あーちでは、今までお休みしていた第2火曜日も開館することになりました。ぜひご利用ください。

※今年度は第2火曜日の「おひさまひろば」はありません。
※10月から灘区民ホールの休館日は毎週月曜になります。



” Just chilling out “は、「リラックスしてる。」「くつろいでいる。」という意味です。最近、イングリッシュスボットという種類のうさぎを飼い始めました。うさぎの名前は、ミミちゃん。

彼はいつも、ごろんと横になって、正にリラックスそのものの姿でいます。この “ Just chilling out ” は、「今何してるの?」と聞かれたら、” Oh, I am just chilling out ” と、「ああ、今くつろいでるのよ。」という返事に使えます。今、誰かとお茶しておしゃべりなどをしてくつろいでいる状況だったら、” I am hanging out with ~ ” と、「今、~と遊んでいるの」と、言います。

子育てや家事などで、忙しく働いておられる親御さんたち、時にはリラックスして、お友達や配偶者に” Do you want to meet up for coffee tomorrow? ” 「明日お茶しませんか?」と、お出かけや、小さなデートに誘ってみてはどうですか?

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

「このあと どうしちゃう」

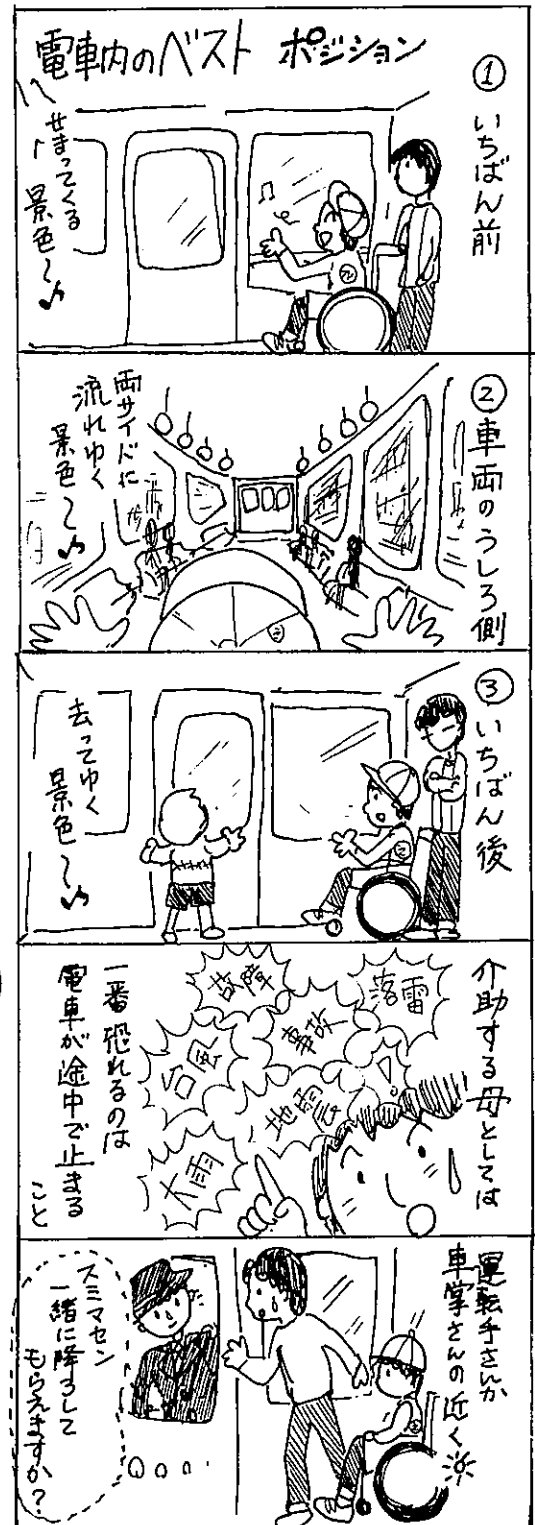
作：ヨシタケシンスケ
出版社：ブロンズ新社
2016年発行



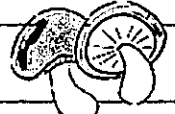
しんだおじいちゃんのベッドの下から出てきた「このあと どうしちゃう」ノートには、しんだらどうなる? どうしたい? こんな神様いてほしい、みんなを見守る方法など、自分が将来しんだらどうになりたいか、どうしてほしいかが、いっぱい書いてあります。おじいちゃんやしぬのが怖かったのかな? 楽しみだったのかな? 生きている間に、しんだあとのことを考えても、生きている間は「どうしちゃう」と考えてもよい、クスッと笑ってしまう、とても温かくて、発想であふれたお話です。

(園田学園女子大学4年 関 暖菜)

えんじえる君II by Bon



10月予定表

		こらぼ・あーち	ゆーす・あーち	ふらっと・あーち
1	月		休 館	
2	火	博物館実習（展示）	あーち人形劇団「むー」会議 1時～	おひさまひろばあーち（午前中）
3	水	博物館実習（展示）		
4	木	博物館実習（展示）～3時		
5	金	くりにかるあーと 11時～ おりがみ遊び／めだか親子クラブ 4時～ よる・あーち 4時～8時		
6	土			
7	日		休 館	
8	月			
9	火			
10	水	ほのぼの音ランド 11時20分～	家族教室 10時40分～	
11	木	親子のびのび体操 11時15分～ 筆をもとう 1時～2時30分		
12	金	みんなで歌おう 10時30分～12時 よる・あーち 4時～8時		
13	土	0歳児のパパママセミナー＆赤ちゃん ふれあい体験（予約制）午前中 てつがくカフェ 1時45分～3時45分		
14	日		休 館	
15	月			
16	火	あーち人形劇団「むー」3時30分～		おひさまひろばあーち（午前中）
17	水	あーち通信編集会議 2時～	パパママほっと 10時30分～12時	ベビーマッサージ11時～（はいはい）
18	木	ほっこりほっと（予約制）10時40分～12時		
19	金	リフレッシュYOGA 10時45分～ アートセラピー 4時～5時 よる・あーち 4時～8時		
20	土	健康あーち 11時～12時 ぽっとらっく（予約制）午後	ぽっとらっく（予約制）午後	
21	日		休 館	
22	月			
23	火			おひさまひろばあーち（午前中）
24	水	あーち♥ビギナーズ交流会（予約制） （6か月未満のお子さん）1時30分～3時		おしゃべりほっとタイム 11時～
25	木	おかたづけ講座 11時～12時	筆をもとう 1時～2時30分	
26	金	みんなで歌おう 10時30分～12時 らくがきおばさんがやってきた 4時～ よる・あーち 4時～8時		
27	土	いのちをつなぐイベント（会議）午前中 おはなしの国 1時30分～2時	おもちゃ病院 1時～3時	
28	日		休 館	
29	月			
30	火			おひさまひろばあーち（午前中）
31	水			ベビーマッサージ11時～（ねんね）

- ・「アートセラピー」「らくがきおばさんがやってきた」は汚れてもいい服装でご参加ください。
- ・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。
- ・「ふらっと」は16時30分より整理整頓の時間とさせていただきます。
- ・どのプログラムも参加・見学することができます。（予約制を除く）
- ・**太字のプログラム**は今月の特別プログラムです。

よる・あーちのプログラム

- ・居場所づくり 4時～（こらぼ）
- ・学習支援 5時～（ふらっと、ゆーす）
- ・子ども食堂 6時～（ぽっと）

【プログラム案内】

アートセラピー・・・自然素材や絵の具、粘土など様々な素材に触れながら、体全体で創作表現します。
 あらかると音楽あそび・・・手づくり紙芝居や絵本と一緒に音楽遊びを楽しみます。
 えいごであそぼう・・・英語を使った手遊びや歌、ダンスをして遊びます。
 おしゃべりほっとタイム・・・子育てを中心にちょっと気がかりなことなど、みんなでワイワイ話しませんか？
 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）
 おひさまひろば・・・灘区内公立保育所の保育士さんによる親子体操や手遊び、歌やお話など。
 おもちゃ病院・・・壊れたおもちゃを修理します。
 親子のびのび体操・・・手あそびや体操で親子のスキンシップをはかります
 おりがみ遊び・・・おりがみを折ったり、工作を楽しみながら、さまざまな人たちと交流をはかります。
 音楽の広場・・・参加型の演奏、おはなしなど、音楽を通してさまざまな人々が出会う場にしていきます。
 パパママほっと・・・自閉症スペクトラムのお子さんを持つ保護者のための、語らいと情報交換の場です。
 ビギナーズ交流会・・・生後6か月頃までの赤ちゃんとお母さんのための交流会です（予約制）。
 筆をもとう・・・書の初歩から学びます。気軽に楽しく書に親しみましょう。小学生以上～おとな対象。
 ベビーマッサージ・・・バスタオルと赤ちゃんの飲み物（お茶、母乳など）を持参してください。
 ほのぼの音ランド・・・音楽療法士による季節のうたや楽しいリズム遊び、楽器遊び。
 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です。
 らくがきおばさんがやってきた・・・何を描こう？何を作ろう？みんなで自由にアートを楽しみます。
 リフレッシュYOGA・・・肩こり・腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でもできるYOGA。

＜ふらっと相談員＞ ～お気軽にお声をかけてください～

火曜 午前 保育士
 水曜 午前 NPO 法人マザーズサポーター協会（第4水）
 木曜 午前 保健師（不定期）
 助産師（月2回）
 土曜 全日 助産師/保育士

あーちのルール

☆オムツやゴミはお持ち帰りください
 ☆託児はできません
 ☆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
 ルールを守って楽しくすごしましょう！

みんなで作る「あーち通信」

「あーち通信」毎月読んでいただいていますか？コラムやマンガなどは、利用者さんによるもので、「あーち通信」はスケジュールやお知らせだけでなく、みなさんの思いを発信する場でもあります。でも、今まで寄せられたのは“お母さんの声”ばかり。そこで、お父さんの声もぜひ「あーち通信」で紹介したい！と、“お父さんの原稿”を大募集することになりました。第1号のとてもすてきな原稿をお寄せいただきましたので、ご紹介します。（“お父さんの原稿”は、まだまだ募集中です！内容は自由です。ぜひお寄せください。）

「担当」

息子のお弁当は、月・木・金とつくっています。担当なので(^o^)

よく入れるのはだし巻き卵。野菜は食べてほしいけど、たくさん入れると食べないので、だましだまし程度でも、できるだけ赤、黄、みどり、茶とあるようにしています。

弁当づくりはじめてわかったこと。

はんぺんはきれい。

×

がんもどきはきれい。

×

ケチャップは好き。

○

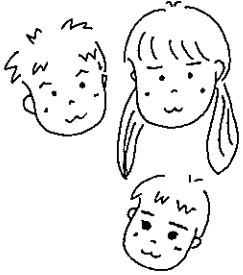
最近、下の子も弁当ほしがるのでつくってます。



（ペンネーム：おとうちゃん） ※おとうちゃんさんは3児のパパです。

四十三通目「小1の壁? 中1の壁?」

みのり



長女さん：修学旅行のお土産に何を買うべきか、今から悩んでいます、小6
まんなかくん：U.S.A を歌って踊るが、歌詞がよく理解できないそうです、小3
三番目：運動会のダンスリーダーに抜擢されました、6歳

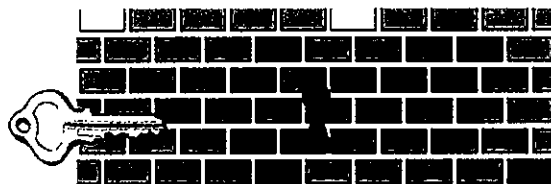
長女さんの小学校生活も残り半年となりました。この半年の中に、音楽会、修学旅行、和太鼓発表会、スキー研修が詰め込まれています。さっとあっという間に過ぎていく気がします。中学校の説明会や体験入部もあります。最近少し大人っぽくなってきた長女さん。春には同じマンションの中学生のお姉さんのように、制服を着て、重い（本当に重そうな!!）カバンを持って登校するのね。

同じマンションには中学生が何人かいますが、本当にみんな忙しそうです。最近部活の朝練はないとのことで、登校時間は小学生と変わらないですが、夕方部活で疲れ切った様子で帰ってきます。しばらくすると塾の用意をして出ていきます。8時、9時になると今度はその子の親が塾のお迎えへ。10時近くに帰る姿を見たこともありました。土曜日は朝から部活に行く日もあれば、「午後からなんです」と11時半頃、炎天下うつむくように出ていく日もありました。大会ともなれば早朝にお弁当を持って集合。「明日大会明石やねん。朝早いわ、応援も遠いわ...。」とお母さんがこぼしていました。お昼に帰ってくるのはテスト期間。それでも夜は塾に行っている様子。本当に多忙。でもそんな中、日曜日は友達とおしゃれして出かける姿もあり、家で過ごす時間はとても少ないように見えます。

職場の同僚が、「小学生の間は下の子の学童の送り出しとかお留守番とかお願いできてたけど、中学校になったら部活の時間はまちまちやし、友達と出かけるし、全然あてにならないわよ〜。」と言っていました。どうしているのか聞くと、親が動くしかない、長期休みとか本当に困るけど、仕事の時間を短くするしか選択肢がない、とのこと。みのり家もまさにあと半年するとこの問題に直面します。三番目は小学校入学。学童に行く予定ですが、学童から帰る時には家に誰もいません。三番目が鍵っ子！恐ろしい。長女さんは鍵をなくしたことも忘れたこともありませんが、まんなかくんに鍵を渡した時には、鍵穴にさしっぱなし、玄関前に落としていた、鍵をかけずに遊びに出たなど事件が多発しています。基本的にまんなかくんはデイサービスに行っているの、帰ってくる時には私か長女さんが出迎え、彼が鍵を持つ機会はほとんどありません。そう、デイの送り出し、出迎え問題もあるのです。私が仕事でいない時は、長女さんに出てもらっていました。でも来年からはその時間、部活で家にいないかもね...

前出の同僚からのアドバイス。仕事の時間調整はしないとだめと思う。あとは今から下の二人を訓練すべき。鍵の管理、留守番、遊びに出る時の約束。結局何回も練習なり経験なりしていくしかない。あとは親が子どもを信じるという力をつけることが大事だそうで、冬休み、春休みを使って、少しずつやっていきたいと思います。まだ長女さんが家にいる間に。

草々



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

Email: arch@h.kobe-u.ac.jp <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>

開館：火～木・土曜日10：30～16：30 金曜日10：30～20：00

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