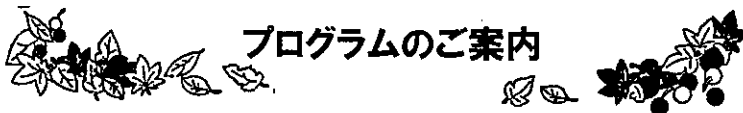


あーちの利用はただいま予約制となっています。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。



プログラムのご案内

11月から再開するプログラムです。ぜひご参加ください！

あらかると音楽遊び

日時:11月7日(土)14:30~15:30

手づくり紙芝居や絵本に音を合わせたり、楽器を鳴らしたり、みんなで音楽遊びを楽しみましょう。

リフレッシュ YOGA

日時:11月20日(金)10:45~11:45

子育て中のお母さんに多い、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。
ヨガマットもしくはバスタオルをお持ちください。

絵本の世界へようこそ

「ぎょうれつのできる すうぶやさん」

作・絵:ふくざわゆみこ

教育画劇 2009年4月発行

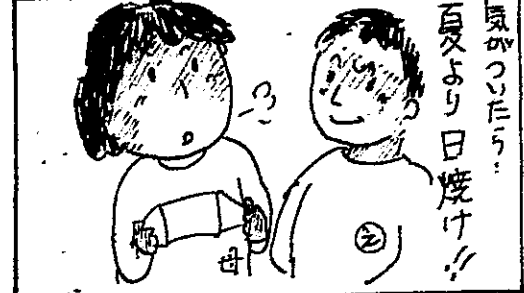
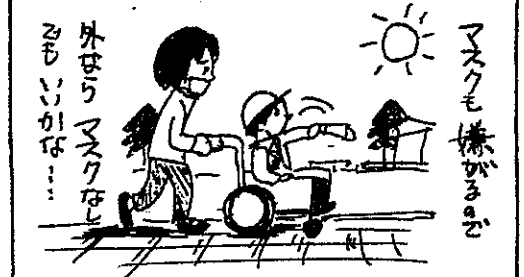


「ぐうぐうやま」にすむ、いかにもくいしんぼうな動物たちが、おいしそうなにおいにつられて集まってきました。においをたどっていくと、トカゲのおばあさんがスープをにっていました。

優しいタッチ、色合いの絵、トカゲのおばあさんの作るおいしいスープに冒頭から引き寄せられました。トカゲのおばあさんが使うおなべは小さくて、動物たちがスープをスプーンひとさじずつ分け合っている姿にほのぼのします。そういう温かいスープが恋しい季節、ぜひ読んでみてください。

(あーちスタッフ 永野郁子)

えんじえる君 by Bon





11月予定表



		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	日	休 館	
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		
6	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	
7	土		あらかると音楽遊び(予約制) 14:30~15:30
8	日	休 館	
9	月		
10	火		
11	水		
12	木		ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
13	金	よる・あーち(こども)17:00~18:30	
14	土		
15	日	休 館	
16	月		
17	火		おひさまひろばあーち(予約制) 午前中
18	水	パパママほっと 10:30~12:00	
19	木		ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
20	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
21	土		
22	日	休 館	
23	月		
24	火		おひさまひろばあーち(予約制) 午前中
25	水		
26	木		
27	金	よる・あーち(こども)17:00~18:30	
28	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
29	日	休 館	
30	月		

<プログラムの参加方法>

- ・ふらっとで行われる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。
 - ・こらぼで行われるプログラムに参加する場合、予約は必要ありませんが、ふらっとの利用はできません。
ふらっとを利用する場合は、別途、通常利用の予約フォームからお申し込みください。
- ※予約の手順については4面の「利用予約の方法」をご覧ください。

<プログラムのご案内>

- おひさまひろば……保育士さんが親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせをさせていただきます。
- 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、14:15頃までにお越しください。
- 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。
- おもちゃ病院……混雑を避けるため、おとなの方のみでお越しください。(おもちゃは1人3点まで持ち込み可)
当日の修理はできません。全てお預かりし、お渡しは翌月になります。
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。

<あーち利用のご案内>

★ 利用予約の方法

- ・予約は1週間ごとに受付けます。毎週金曜日までに予約フォーム(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。(定員は午前・午後とも概ね15名前後)
- ・利用時間は、午前10:30~12:30 午後14:00~16:00です。
- ・保護者は2名まで利用できます。



★ 当日空きがある場合は、お電話で予約ができます。TEL(078)805-6090

- ・利用当日の10:30以降に、直接あーち受付までお電話ください。(当日分のみ予約可 先着順)

★ 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。
- ・来館前にお子さんとご自身の体温を測ってお越しください。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)

※ 関係者の感染が確認された場合、接触者追跡のため市や保健所に個人情報を提供することがあります。

<ふらっと相談員> ~お気軽にお声をかけてください~

水曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(不定期)
午後 助産師
木曜 午前 助産師
土曜 午前 助産師

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
- ルールを守って楽しくすごしましょう!



数日前、近所のレストランの駐車場が今まで見たことないくらい車でいっぱいになっていました。あまりの車の数に驚いて“What's going on?”と思わず配偶者に聞くと、「今日は天気もいいし、ここは屋外で食べられるし、値段も高くないからじゃないかな。」と彼は言いました。“What's going on?”は、「何が起きているの。」「どうなっているの。」「どうしたの。」と、今の状況を聞くのに使われます。例えば、人だかりができていてどこかがあるのかを尋ねたり、気分が悪そうにしている人や困っていたりする人にも、こう聞いてあげることができます。また、尋ねられて分からないときは、“I don't know what's going on”「何が起きているのか分からない。」“I have no idea.”「見当が付きません。」体調に問題なければ、“Thank you, I am fine.”「ありがとう、大丈夫です。」とお返事ができます。今月は、アメリカ大統領選挙。ニュースを見ながら“What's going on?”が使えるかもしれません。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

☆ 第1話 ☆

みなさま、はじめまして。なかせいです。中学生と小学生の男子の母親で、金曜日の「よるあーち」に3年ほどお世話になっています。

今月から「あーち通信」で日々、思ったことや感じたことを発信させていただくことになりました。表現したいことはたくさんあるのですが、いざとなったら一体何を書けばいいんだろう？面白い文章がかけられるかな？など、悩みに悩みましたが、「まあ、なんとかなるでしょ」というのが今現在の心境なんです。

そう。「なんとかなる」。これが最近の私の大事なキーワード。

子育てについては、不安や心細さ、怒りや疲労でいっぱいの日々がありました。ささいな事で傷ついたり、いやなイメージが頭から離れなかったり……。口から出る言葉も重苦しいことばかり。

マイナスな気持ちに飲み込まれそうになる時は、何か大きなものを見たり感じたりすると気持ちが楽になることってありませんか？海だったり、山から見下ろす夜景だったり。私の場合は、宇宙の果てしない広さと、ビッグバンから現在までの膨大な時間の流れに思いを馳せます。

なんだかすごい大変なことに直面しているぞ！どうすればいいのコレ！？

こんなふうに思うことは何度か経験してきましたが、いやいや、宇宙規模の広さと時間で考えたら、大したことじゃない。線香花火よりもはかない一瞬の出来事に過ぎない。

不思議ですね。

宇宙の広さを思っただけで自分の小ささを感じるほど、元気がでてくるのです。

何事にたいしても「なんとかなる」と思えるようになれば、案外、日々のハプニングも笑ってやり過ごせるようになるかもしれません。不安や怒りに囚われて、気持ちや行動をガチガチに縛らなくても済むかもしれません。

あーち通信をお読みになった方が「なんとかなる」「まあ、いいか」と思ってくださったら嬉しいです。



兵庫県新型コロナ追跡システムへの登録ご協力のお願い

施設利用者に新型コロナウイルス感染が確認された場合、LINE メッセージまたはメールで注意喚起情報が届きます。あーちでも館内にQRコードを掲示しておりますので、システムへの登録後、来館されるごとに読み取ってください。新型コロナウイルス感染拡大防止に、みなさまのご協力をお願いいたします。

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