





1月予定表



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

<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3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。

リフレッシュYOGA・・・肩こり、腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGA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。

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。

あらかると音楽遊び・・・手作り紙芝居や絵本に音楽を合わせたり、楽器を鳴らしたり、音楽遊びを楽しみます。

おはなし会・・・おとなも子どもと一緒に楽しめる絵本の読み聞かせです。

<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 保健師
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!



"It is a shame to eat."は、「食べるのがもったいないなあ。」という意味です。料理がきれいに盛り付けられていて食べるのがもったいない時は、こんな風に言います。料理をした人への褒め言葉ですね。この時"a"を入れるのを忘れずに。"a shame"で「残念」となりますが、"a"が抜けると"shame"「恥」という意味になってしまいます。

2021年、お正月のお料理はどのように盛り付けされますか。縁起の良い食材を集めてきれいに盛り付けて、"It is a shame to eat"と思いながらも、「福」いっぱいのお料理を体に入れるのは、新年の幕開けにぴったりだと思います。そんな「福」多い食事を頂いて、"I am full."「お腹いっぱい。」心もお腹も満たされて、丑年だから寝ちゃいましょう!

(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

☆ 第3話 ☆

次男について「自分軸をもっていますね」と褒められた(?)ことがあります。

たしかに彼は流行モノに興味を示したり、友達がみんなしているからという理由で行動することは多くないと思います。幼稚園の運動会では、年長組みんなが竹馬に挑戦しているのに次男だけ一人で席に座っていたことがありました。私が「なんで竹馬しないの?」と聞くと「僕は跳び箱ががんばったからおしまいなんだ」と返ってきたことは、思わず笑ってしまう思い出です。

「自分軸をもつ」とは、誰かが決めたルールや価値観にしたがうのではなく、自分らしい選択を重ねて生きていくといったことでしょうか。「女の子らしく」おしとやかに、とか「母親らしく」子どもに尽くして…というような社会通念をマルッと無視して、「わたし」が大切にしている価値観を優先するという生き方ができたら幸せだろうなと思います。

実際はなかなか難しいもので、他人様から「子どものためには母親の手作り弁当が一番」とか「テレビやゲームは人とのコミュニケーションを阻害する」というような説得力ある材料と一緒に提示されてしまえば、「わたしらしさ」なんてあっさりと陥落。「子どものためにがんばらなければ!」なんて考えてしまいがち。学校や園で「お子さんはみんなと同じことができません」なんて言われちゃったりして、ママ友さんとの関係も難しくなったりすると、なかなか「自分軸」なんて言ってもらえません。なんとか、子どもを(または、保護者さん自身も)、周囲に合わせて、波風を起こさず穏やかでいたいって思っちゃいますよね。

でも、いくら葛藤しても、なかなか「自分」を変えることなんてできません。「自分」というものの成り立ちを分析してみると、自分だけの「感覚」「経験」「生い立ち」「めぐり合ってきた人」「偶然の出来事」などなど、あらゆる種類の成分でできていることに気が付きます。次男の場合は「竹馬が苦手」という成分も彼らしさの元になっているのでしょう。

同調圧力のつよい環境の中で「自分らしさ」を貫くのがしんどいのなら、そこから逃げてしまうのもアリだと思います。わたしの場合、逃げた先にあーちがありました。

我が家は長男も、次男も、「自分らしさ」を大切にしてくれる学校に通っていて、毎日いきいきと過ごしています。大切にしてもらっているから、人を大切にできる子になっていると思っています。「自分らしさ」が対立を生んでしまうときは、先生もふくめた話し合いが行われます。相互理解が深まり、自分も他人も大切にすることに繋がっています。

逆説的なようですが、「自分らしさ」を大切にすることこそが、人と人との調和をもたらしてくれるものだと思います。



兵庫県新型コロナ追跡システムへの登録ご協力をお願い

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。