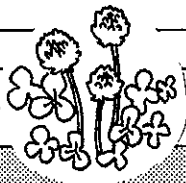




4 月 予 定 表



		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	休 館		
3	月			
4	火			
5	水			
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	休 館		
10	月			
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			
13	木		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00	
14	金	よる・あーち 17:00~19:20		
15	土	健康あーち 11:00~12:00		
16	日	休 館		
17	月			
18	火			
19	水	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 14:30~15:30		
23	日	休 館		
24	月			
25	火		小林さんの”ふらっとであそぼう！”(予約制) 11:00~11:20	
26	水	月イチwith 10:30~12:00	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	休 館		
30	日			

<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・・・ご自身や誰かの困りごとについて語り合います。一緒に考えてみませんか。

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。

<あいち利用のご案内>

午前(10:30~12:30)の利用は予約が必要です。定員はおおむね15人程度です。

午後(14:00~16:00)の利用は予約は不要です。定員はおおむね25人程度です。

※保護者は1組につき2人まで利用できます。

※混雑状況により、ご利用をお断りする場合があります。ご理解・ご了承をお願いします。

<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、あい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。
- ・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。受付でご記入をお願いしています。
- ・昼食、おやつなどの飲食はできません。(水分補給は可)



だいじなお口のはなし

「鼻呼吸」



あまり知られていない鼻呼吸の良いところについて、もう少し知ってください。

鼻にはいろいろなバリエーションがあります。まず、鼻毛で大きな異物を取り除くことができます。直径15ミクロン以上の大きさの異物は鼻毛で濾し取られます。そして鼻汁が1日に約1リットル分泌され、鼻を加湿するとともに異物を絡め取って外に出す作用があります。また、鼻の内部にある線毛という細かい繊維が1時間に約7mm動き異物を排出します。鼻の内部の細胞にはいろいろな化学物質が分泌され、免疫を強化しています。

左右の2つの鼻の穴は約3時間ごとに代わりばんこに閉じたり開いたりして空気の入れを行っていきます。そして、閉じている方の鼻の穴は粘膜の分泌

物を増やして自動的に洗浄しています。こうして鼻は空気以外の余計なものが取り除かれたきれいな空気を肺に取り入れているのです。ですから、あまり鼻をかみすぎたり、指やティッシュで触りすぎると線毛や表面の細胞を傷つけてしまいますから注意してください。

鼻呼吸は、細いすきまから空気を取り入れるようなものなので、吸い込む時に抵抗がありきつく感じるでしょう。しかし、この抵抗によって深い呼吸となりしっかり肺の隅々まで酸素をいきわたらせることができます。また、そうすることで背中や胸の体幹の筋肉や横隔膜がしっかり動くのです。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)

<ふらっと相談員>

水曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(第1、第3水のみ) 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

第25話 「運動会はショーではない」

ちょっと遡った話になりますが、長男が通う神大附属特別支援学校で3年ぶりの運動会がありました。生徒の特性に合わせたラグビーに挑戦したり、8の字走という独特なかけっこを全力で走ってみたり、開会式では愛唱歌の指揮者になって活躍していました。普段から散歩やアスレチックが好きで休みの日はよく出かけるくらい身体を動かすのが好き。今年は開催できて本当に良かったなと思っています。

しかし、そんな彼も以前は逃げ出すほど運動会が嫌いでした。実際に逃げ出そうとしたのは地元の小学校の2年生のことだったか。泣き止まない彼の為に色んな方が楽しく参加できるようにサポートして下さっていたので私は申し訳ない気持ちでいっぱい。でも号泣しながら本気で逃げたがっている長男を引きずって参加させるのもおかしい。どうしようかと困惑するばかり。そんな時に思い出すのが、当時園児だった次男の園長先生の言葉「運動会は親へのショーではないのですよ」ハッとしました。たしかにそうだ。学校行事なのだから教育活動の一環であるはず。全力で嫌だと抵抗している長男に無理に参加させて何が残るのだろうか。運動会はなんの為のイベントなんだろう？

私にとっては前日にワクワクして眠れなくなるほど楽しみな行事でした。運動全般が好きだったし、なんせ足が速かったので競争が楽しくてしかたがない。椅子に座って先生の話を聴かなくていいし、好きなおかずが入ったお弁当が食べられる。もう、最高。一年の中で一番好きなイベントといっても過言ではない。一方、何でもそつなく器用にこなせるはずの夫は運動会が大嫌いだったようで、それが何故かと言えば集団行動がめっちゃイヤだったとのこと。運動はできたけど意味の良く分からないルールに従わなくてはならないのが苦痛でしかたがなかったとのこと。友人に聞いてみれば、案外いるいる、運動は好きだったけど運動会大嫌いな人！

文字や道具を扱うようになるよりももっともっと大古の昔から、人間って運動で遊んでたと思うんです。オニゴッコやかくれんぼ、キャッチボールみたい

なことして楽しんでいたと思うんです。その中で、特に走るのが好きな子たちが速さを競うようになって、踊るのが得意な子たちが一緒にダンスパフォーマンスをするようになって、他の人は見て楽しんでたのかもしれないし、マネして遊んでいたのかもしれない。そんな遊びが盛り上がった時に運動会の原型みたいのが出来上がったんじゃないかなあと、はじめ人間ギャートルズのキャラクターで想像しています。だったら、親や大人を楽しませるショーの要素はあってもいいけど無くてもいいはずで、原点を念頭に入れてフレキシブルに運営できたらいいのかも。

今、サッカーのワールドカップが開催されていて日本の活躍に盛り上がっているけれど、楽しんでいるほとんどの人は観戦者。プレイヤーはサッカー好きな人の一部の一部のそのまた一部。多様な関わり方があるはず。

何のための運動会か。その答えは人それぞれで正解は一つじゃない。私のように競争大好き、一致団結大好きみたいな子どもにとってはそれがベスト。長男のようにマイペースな参加が許されている中で自分の出来る事を頑張らせてもらうのも正解。本当は運動が好きなのに運動会が嫌いになっちゃう人が量産されるようなやり方を少しずつ変えてもいいかもしれないなあとと思っています。

さて、神大附属特支の運動会の話。ラグビー競技では、ボールを抱えてながらゴールに向かって走り、先生のディフェンスをかわし、トライはマットに正面から突っ込んでボールを置く方法。印象に残っているのはある高校生の男の子。彼はマイペースにゆっくりと歩いてゴールに向かいます。やっぱりゆっくりと先生をかわし、トライはマットに背中を向けて腰をおろす方法。そのままごろんと仰向けになり快晴の空を見上げてご満悦の笑顔。遠くから見てもニコリ顔が見えました。「これが僕のやり方」そんな事を言ってるみたいに。なんて自由で、なんて心いっぱいに充実感を味わっているんだろう。空を見上げた彼はあの瞬間、世界と繋がっていました。こんな彼の在り方が私にはとっても眩しく映ったのです。