

2024年6月号
Vol.226

arch-tsushin

あーち通信

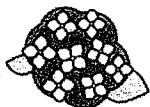


あーち人形劇団「むー」のワークショップ みんなであじさいをつくろう

お花紙と紙粘土を使って、あじさいの花を作ります。小さいお子さんにもできる簡単な工作です。

日時:6月4日(火)14:00~15:00

場所:こらぼ・あーち



灘区保育サービスコーディネーター藤永さんによるお話し会 教えて!灘区の保育

灘区の保育・教育施設の紹介、保育サービスの内容や利用方法など、詳しくご説明します。灘区地域子育て支援担当の保育士さんも来館されますので、質問や個別相談など、お気軽にお声がけください。

日時:6月13日(木)11:00~12:00

場所:ふらっと・あーち

親子で学ぶ ココロとカラダの話 ~自分らしく生きるために~

ココロとカラダを大切にすると、具体的にはどうしたらいいのかな。自分らしく生きていくってどういうことなのかな。「人権」「防犯」「ジェンダー」など、生きていくために必要なことを一緒に考えてみませんか。お子さんを対象としたワークショップを中心に、参加者全員で楽しく学び合うプログラムです。

日時:6月15日(土) 13:30~16:00 (開場 13:00)

場所:こらぼ・あーち

対象:年長児親子 15組まで・おとな 15名まで(要予約)

講師:NPO 法人 HIKIDASHI 大石真那

※おとなの方はマスクの着用をお願いいたします。

※このプログラムは予約制です。6月8日(土)までに
右のQRコードよりお申し込みください。(先着順)



＜新プログラムのご紹介＞ ふらっとリトミック

5月にご好評をいただいた「ふらっとリトミック」が、今月から月1回の定期プログラムになりました。リズムにのって自由に体を動かしましょう!抱っこ赤ちゃんもご参加いただけます。

日時:6月25日(火) 11:00~11:30

場所:ふらっと・あーち



6月予定表

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	土	プラレール広場 10:30~16:00	
2	日	休 館	
3	月		
4	火	あーち人形劇団「むー」ws 14:00~15:00	
5	水		
6	木		健康あーち(相談)午前中
7	金	よる・あーち 17:00~19:20	
8	土	おはなしの国 11:30~11:30 健康あーち(農園活動)	あらかると音楽遊び 14:30~15:00
9	日	休 館	
10	月		
11	火		
12	水	月イチwith 10:30~12:00	
13	木		教えて!灘区の保育 11:00~12:00
14	金	よる・あーち 17:00~19:20	
15	土	ココロとカラダの話 13:30~16:00	
16	日	休 館	
17	月		
18	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~16:00 パパママほっと 10:30~12:00 (ゆーす・あーち)	
19	水		保健師さんとお話しましょう 10:30~11:30
20	木		ベビーマッサージ 11:00~12:00 ※下記参照
21	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA 10:45~11:45 ※下記参照
22	土	おもちゃ病院 13:30~15:30	
23	日	休 館	
24	月		
25	火		ふらっとリトミック 11:00~11:30
26	水		ベビーマッサージ 11:00~12:00 ※下記参照
27	木		
28	金	よる・あーち 17:00~19:20	
29	土	プラレール広場 10:30~16:00	
30	日	休 館	

- ・プログラムは自由に参加・見学ができます。年齢制限はありません。また、都合により変更することがあります。
- ・ふらっと・あーちでプログラムが行なわれている間、プログラムに参加されない方もふらっとを利用できますが、遊べるスペースは狭くなります。どうぞご了承ください。

※ベビーマッサージに参加される方は、バスタオルを1枚お持ちください。また、初めてあーちを利用される方は受付に10分ほどかかりますので、10:45ごろにご来館ください。

※リフレッシュYOGAに参加される方は、ヨガマットやバスタオルなどの敷物を1枚お持ちください。

<あーち利用のご案内>



利用時間 火~土10:30~16:00 (ランチタイム 12:00~12:45)

※ランチタイムの間は、おもちゃで遊ぶことはできません。

金曜日のみ 17:00~19:20 よる・あーち(居場所づくり・学習支援・子ども食堂)

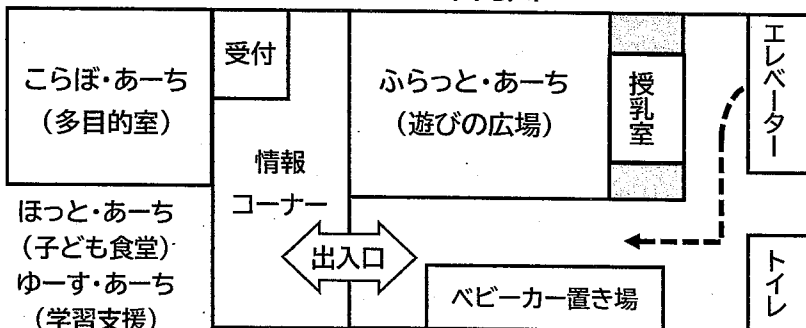
注意事項 オムツやゴミは各自でお持ち帰りください。灘区民ホール内では捨てられません。託児は行っていないです。安全のため、お子さんの見守りをお願いします。

<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(相談)…大学教員(公認心理士)が「ふらっと」でみなさんと交流します。日頃のモヤモヤする気持ちや健康にまつわることなど、ゆっくりお話ししましょう。
- ★月イチwith…参加者それぞれの困りご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。
- ★ふらっと リトミック…リズムを感じて自由に体を動かしましょう！赤ちゃんは抱っこでも参加できます。
- ★プラレール広場…広いマットの上で自由に電車遊びができます。(係員は不在です。)
- ★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。
- ★保健師さんとお話ししましょう…保健師が月1回、健康に関するお話をします。個別のご相談もどうぞ。
- ★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…肩こり・腰痛を軽くするポーズを中心にした、自宅でも簡単にできるYOGAです。

<フロア案内図>



ふらっと相談員

～お気軽にお声がけください～

水曜 午前 保健師・保育士

水曜・木曜・土曜(不定期) 助産師



お電話でも相談できます



友達の1人が、“I need to work on myself.” “自分磨きをしなくちゃいけないわ。”と言いました。”work on“には、その人が自己改善や自己成長のために積極的に何かに取り組むという意味があります。彼女の場合は、“work on myself”なので、自分に取り組む、つまり、自分を磨くという意味になります。そんなことを聞いて、私は自分磨きから遠ざかっているなあ、と思いました。でも、自分磨きの方法に、『自分にやさしく』という項目を見つけ、また、1日のうち5分だけでも何かに取り組むことも、自分磨きのプロセスだと書かれていました。きっと自分磨きは、歯磨きをいつもより丁寧にするだけでも、スマホから目を外して、目を労って、マッサージをするのも自分磨きなのかもしれません。私は、最近あまり寝ていないので、I am going to work on my sleep. 私は、睡眠に力をいれるつもりです。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

第38話「君といると楽しい」

消防署の2階から灘区民ホールに移転したのと同じ時期に、よるあーちに通うようになった長男は当初はスムーズに入室できませんでした。戸惑う長男に学生さんが丁寧に声をかけてくれて次第に慣れていったようです。コロナ前は学習支援やこども食堂に参加する親子と学生さんととても賑わっていましたが、長男と1対1で学生さんをマッチングしてくれたことが、彼の安心につながったのだと思います。次第にじゃんけん電車やダンスタイムを楽しめるようになり、学校以外で初めて安定して通える場所になったのがよるあーちです。コロナ禍では、学生さんが減ってしまい、どうやって広い空間とたっぷりの時間を過ごせばいいのかわからず戸惑っている姿は、あらためて学生さんの存在の大きさに気がついたキッカケになりました。

あーちで障害者と共に過ごしている学生さんは、「あそんであげる」「キッカケを与えてあげる」という意識がほとんど無く、障害者と共に過ごすことで自分自身も楽しみながら成長している、という様子がよくわかります。対等な「ともだち」に近い感じ。障害ある「ともだち」と過ごすうちに、学生さん自身も変化しているようです。私自身も大きく変わったので、なんとなくわかります。

あーちには、怒りを抑えられず大声をあげている人、ぴよんぴよんと走り回っている人、熱心に勉強をしている人、ずっとおしゃべりしている人がいて、色々な人とどのように関わるかを模索している学生さんの姿は、私に刺激を与えてくれます。誰かと時間を、空間を、活動を共にするということは、一方的に与えたり、与えられたりするのではなくて、思

惑や意図から外れたところで予想外の影響をお互いに及ぼすものなのだなあ……。その影響は大抵、お互いにとって幸せなことになっていると、長男に付き添っているだけの私は思ったのでした。そして思い出すのは自分の学生時代。なんとなくずっとしんどかったな。その正体は何なのか分からず、探ろうともせず、話すこともせず。もし、あの時の私があーちにいたらどんなふうに変っていたのだろうか？とタラレバワールドを妄想することも多々あり。多分、きっと、今よりもうちょっとリラックスしている時間が長いかもしれないと思うのです。

障害者と健常者が分けられた世界は、きっと双方にとって大きな損失になっているのではないかと最近考えるようになりました。お互いに狭い視野しか持ちえず、世界は色んな人が関わって成り立っているのに、その背景を探るヒントを失っているようなもの。特に、「できる」の世界で、もっと、もっと、に苦しむ健常者の学生さんがいるとしたら、その人にとっては障害者と共に過ごす方がきっと生きやすいし、楽しいはずです。どちらにとってもwin-winと気づいた先に、健常者、障害者の境界線が曖昧になっていることが起こったならば、さらに生きやすくなります。

さて、18歳になった長男は、同じ年の大学生の「ともだち」ができるのでしょうか？「ともだち」は長男と出会う事で、何か生きるヒントを見つける事ができるのでしょうか？新たな出会いに期待をしています。

