

2026年11月号

Vol. 255

arch-tsushin

あーち通信

保健師さんとお話ししましょう

灘区の保健師さんが健康に関するお話をしてくれます。

今回のテーマは

「みんなで防ごう感染症」

日時:11月18日(水)11:00~

場所:ふらっと・あーち



今どんな感染症が流行っている?気をつけることは?体調不良のサインって?疑問や不安をスッキリ解消しましょう!子育てについての相談もできます。



絵本の世界へようこそ

「しんとしずかな、ほん」

作:デボラ・アンダーウッド

絵:レナート・リウスカ

訳:江國香織

光村教育図書 2011年1月発行



ページごとに、さまざまなシチュエーションの「しん」とした静けさが、短い文章と温かみのある絵で表されています。“ふかいみずのなかを およぐ しずかさ”“ねがいごとをする ひそやかな しずかさ”少しさみしかったり緊張したり、やるせなさや切なさ、かわいらしい動物たちを通じて伝わってきます。どこか懐かしい気分させてくれる、おとなの方にこそ読んでほしい一冊です。

(あーちスタッフ 山名)

~ご報告~

先日、フードバンク灘さまより、よる・あーちで行っている子ども食堂にと、食材をご寄付いただきました。

こどもたちや地域の方々に、おいしく楽しい食事のひとときを届けられるよう、有意義に使わせていただきます。

誠にありがとうございました。



えんじとる君I by Bon

こわいもの・大!

な!なんぞ
ぼくに
声を出して
いる?



えんじとる君にも
怖いものがあります



初めの人には
親愛の情をこめて
なめ



友だちの家では...
なぜなめるの?



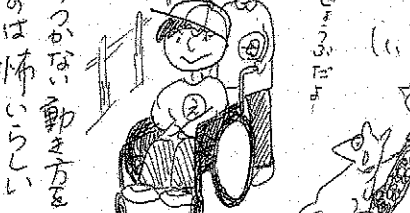
えんじとる君と
大と子どもが
すれ違う時に



えんじとる君と
大と子どもが
すれ違う時に



予測のつかない動き方を
するものは怖い



11月予定表

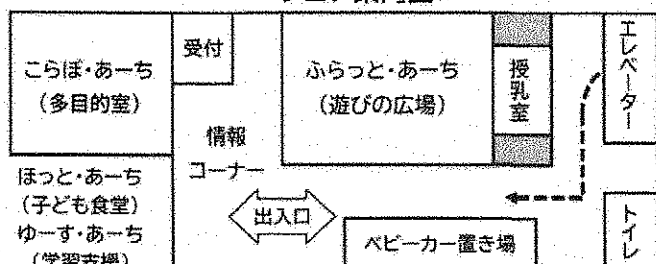
		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	日		
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		健康あーち(相談) 午前中
6	金	ゆうあーち(美術) 16:00~17:00 よる・あーち 17:00~19:20	わらべうたベビーマッサージ 11:00~11:30
7	土	プラレール広場 10:30~16:00	あーちクローゼット 13:30~16:00 ※情報コーナー
8	日		
9	月		
10	火		ふれあい体操1.2.3! 11:00~11:30
11	水	月イチwith 10:30~12:00	
12	木		ベビーマッサージ 14:00~15:00
13	金	ゆうあーち(音楽) 16:00~17:00 よる・あーち 17:00~19:20	
14	土	おはなしの国 11:00~11:30	
15	日		
16	月		
17	火		わらべうたベビーマッサージ 11:00~11:30
18	水		保健師さんとお話しましょう 11:00~12:00
19	木		
20	金	ゆうあーち(スポーツ) 16:00~17:00 よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA 10:45~11:45
21	土	プラレール広場 10:30~16:00	
22	日		
23	月		
24	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~	遊びを通じて育てる考える力 11:00~11:30
25	水		
26	木		ベビーマッサージ 14:00~15:00
27	金	ゆうあーち(ダンス) 16:00~17:00 よる・あーち 17:00~19:20	
28	土	おもちゃ病院 13:00~15:30 ギフテッド寺子屋KOBÉ 13:00~16:00 ※ゆーす	
29	日		
30	月		

- ・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・わらべうたベビーマッサージに参加される方は、お子さんに合ったベビーオイルとバスタオルを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分程かかるため、早めにご来館ください。

※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。

<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～

保健師・保育士: 火・金(全日) 水・木(午前)
助産師: 土曜(不定期)

お電話でも相談できます



<プログラムのご案内>

- ★遊びを通じて育てる考える力…日々の親子の関わり方について、遊びを通してお話しします。
 - ★あーちクローゼット…着なくなったこども服を持参ください。他の服と交換できます。(持ち込みのみ可)
 - ★あーち人形劇団「むー」…自分の好きなこと、できることを持ち寄って、一緒に人形劇遊びをしませんか？
 - ★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。
 - ★音絵…ピアノ演奏を聴きながらイメージを膨らませて自由に絵を描きます。
 - ★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。
- ★ギフテッド寺子屋 KOBE…ギフテッドのこどものための居場所です。保護者同士の情報交換もできます。
 - ★健康あーち(相談)…大学教員(公認心理師)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
 - ★ブラレール広場…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。)
 - ★ふれあい体操 1.2.3!…遊んで育つカラダづくり♪ お子さんと一緒に身体を動かして楽しみましょう。
 - ★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…区役所の保健師が、健康に関するお話しをします。個別のご相談もどうぞ。
 - ★ゆう・あーち…神戸大学の学生が企画。スポーツや表現活動を通した様々な人との交流を楽しみましょう。
 - ★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。
 - ★わらべうたベビーマッサージ…わらべうたを歌いながらマッサージして、ママも赤ちゃんもリラックス。

<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。
託児は行っていません。安全のため、お子さんの見守りをお願いします。
未就学のお子さんが遊ぶときには、保護者の付き添いが必要です。



最近の生徒さんのスピーチです。彼女は、家族でサイクリングに行った時に、自分だけすぐく進んでしまったために、家族とはぐれて1時間ぐらい道に迷ったという話をしました。最終的に、彼女は家族と合流できたそうですが、だんだん暗くなってきてとても不安だったそうです。「私は、道に迷いました。」は、英語で「I got lost.」です。また、この言い方は、誰かの話を聞いていて話が分からなくなったというときにも「I am sorry. I got lost.」「すみません。お話が分からなくなりました。」と言えます。そして、同じ lost でも、「I lost my key.」なら、「鍵をなくしました。」ですし、「I lost myself.」は、自分らしさを見失ったりしたときに「自分自身を見失いました。」と言えます。「I lost myself in the work.」仕事に没頭して、自分を忘れるくらいでした。」というニュアンスが出せます。この秋には、自分を忘れるくらい、仕事以外で何かに没頭したいものです。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

かめのえんそく

第7回「また明日」

みなさんは、いつまでも心に残り続けている言葉はありますか。私にとって特別な言葉は、「また明日」です。「また明日」と人と別れる時、何か行っていることに対して区切りをつける時、私たちは口にしめます。私も数えきれないほどの「また明日」をこれまでの人生で口にしてきました。そんな「また明日」が、特別支援学校で働いていたある日、私にとって特別な言葉になりました。

特別支援学校で出会ったあさひちゃんは、学校に対して、大人に対して、安心できない思いを抱えているようでした。「大人は何かを私にさせようとしてる？」と思うのか、「バイバイ」と近くにいさせてもらうことも難しい日がたくさんありました。詳しいことを書くことはできませんが、私は毎日あさひちゃんを追いかけてばかりでした。あさひちゃんのことがわからない。あさひちゃんとどう過ごしたらよいのだろうか。悩みながら、あさひちゃんの背中を追う日々が続きました。ある時、同僚の先生から「また明日って一緒に言い合えるものが見つけられたらいいね」という言葉をもらいました。「何か一緒に楽しめるものを探すということだよな」と思いはしましたが、その時の私には、先生のこの言葉の意味がわかっていなかったように思います。あさひちゃんにとって「追いかける人」、「何かを止める人」になっていたかもしれない、と反省をしながら、ただひたすらにあさひちゃんと一緒に「楽しいね」と横並びで共有できることを探しました。

あさひちゃんと一緒に過ごすようになって1年半近く経ったある日。その時もまだ、私は「追いかける人」「何かを止める人」でした。でも、一緒に楽しいことができたかもしれないと思う瞬間も増えていました。そんな時、「楽しかった、またしょ」とあさひさんが私に言ってくれました。その日は、80 個ほどの水風船と一緒に膨らませて2階から投げて遊んだ日だったと思います。私が「楽しかったね、またしょね」と言った

のだと思いますが、その私の言葉に返してくれたのはその日がはじめてでした。繰り返しただけで繰り返してはない、あさひちゃんからの言葉だと感じました。それから、あさひちゃんと一緒に楽しいことをした時には、「楽しかった、また明日しょ！」という言葉が私たちのお決まりの言葉になりました。そして、その「また明日しょ」と約束をした、楽しかったことを実現するという毎日を過ごしました。

そんなある日、また、私にとって絶対に忘れられない(忘れたくない)出来事が起きました。私はよく、あさひちゃんと物の引っ張り合いをしていました。あさひちゃんの中で、手にしたものを全部使いたい！という思いが生まれた時に、私が「もうさすがに終わり〜！」と止めていたからです。私に止められれば止められるほど、あさひちゃんは力づくで乗り越えようとして、お互いにパワーゲームになっていました。その日も、調理に使う材料の袋を引っ張り合っていました。思い切り引っ張りながら、私は「また明日ね」とあさひちゃんに声をかけました。すると、その、私の「また明日」の言葉をきいて、それまで全身で引っ張っていたあさひちゃんがずっと力を弱めてくれたのでした。

私にとっては、区切りをつけるための「また明日」でした。しかし、あさひちゃんにとっては「また明日、この人は、ちゃんとまた明日一緒にやってくれるだろう」とこれまでの「また明日」を信じた「また明日」だったのだと思いました。

「追いかける人」「何かを止める人」だった私が、『「また明日」を一緒に実現する人』になれた時でした。日々の慌ただしさの中で、私は「また今度」「また明日」を区切りや先延ばしの言葉として使うことも少なくありません。しかし、あさひちゃんが教えてくれた、この大事な大事な「また明日」を忘れないでいたいと思うのです。

(あじさい)