



### 【カンガルーひろば】

広場に助産師さん、保健師さんがいて下さり、妊娠期間からの相談ができます。お気軽にご利用ください。

♪こっこ 毎月第3木曜日午後13時～16時

♪ぴよこっこ 毎月第2土曜日 午後13時～16時半

(変更になる場合もあります。  
毎月のおたよりでご確認ください。)

### 年末年始のお休みについて

平成28年も残すところ1ヶ月となりました。  
みなさんにとってどんな1年でしたか？

今年も広場でたくさん子どもたちに会えて、  
スタッフ一同楽しい1年となりました。そして、  
ご家族の皆様のご協力で無事に広場も開催でき、  
本当にありがとうございました。

来年も引き続き、子育て応援こっこをよろしく  
お願いします。

子育て応援こっこの年末年始のお休みは、  
12月29(木)～1月3日(火)です。

※新年は、ぴよこっこは1月4日(水)、  
こっこは1月5日(木)から開いています。

### ♡ママのための“癒し”コラム♡

～その言葉、受け取る覚悟で発信してますか？～

普段何気なく発している言葉を意識したことがありますか？

言葉は思考を創り、思考は行動を創り、行動が習慣を創り、  
習慣が性格(人格)を創り、性格(人格)が運命を創ります。

ということは・・・

言葉が変わると運命が変わる！ということですね♪

言葉で放った思考は必ず現実になって届きます。

目の前の現実をみて自分の言葉を見直してみましょう。

「どうせ、、、」「どうして私だけ、、、」「なんで、、、」

「私なんて、、、」「言う事聞かない!」「運が悪い」  
「イライラする」「頭が痛い」「なかなかできない」  
「難しい」... などなど。

そう、なんでも簡単に口にしてしまっていることにまずは  
気付くことです。言うてはいけないということではありませんね？

それがそのまま叶ってるということに気づいてみるということ  
です。

「そうは言ってもなかなかできない。」と言うのをやめて  
まずはかる～く、「言葉を変えるくらいならできるかな。  
やってみようかなあ♪」と呟いてみませんか？

言葉で放った思考は必ず自分のもとの戻ってきます。

言葉に気づいて変えてみる。

それは現実が変わり始めるスタートなのです♪

今年もあとわずか。毎日の当たり前を丁寧にコツコツ  
コツ。

来年も癒しを続けて幸せにつながる言葉を積み重ねていき  
ましょう♪応援しています。



### 《こっこ》の毎月ある行事

#### 同級生タイム

同じ年に生まれた子とその保護者が集い、親子で友達作りができたり、  
同級生ならではの話題や悩み事をお話しながら交流する場です。

☆以下のように同級生を設定しています。

2・3才児 (平成25年4月2日～26年4月1日生まれの子)

1・2才児 (平成26年4月2日～27年4月1日生まれの子)

0・1才児 (平成27年4月2日～ )

#### 赤ちゃんタイム【第3木曜日午前】※1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象です。

親子ふれあい体操(赤ちゃんは裸になります)、産後ピクス(ママは動きやすい  
服装で来て下さい)など、内容が盛りだくさんです。

(注意) 赤ちゃんタイムは好評につき、こっこちびっこ広場のどちらか  
月1回の参加とさせていただきます。

※バスタオル・お茶・母子健康手帳持ってきてください。

#### フレママタイム【第4水曜日午前】\*午後休み ※妊婦さんとその家族が対象です。

マタニティピクスまたはヨガや、助産師による産前産後の話など、  
健康なマタニティライフから 安産、産後の体作りがサポートできる内容になって  
います。妊娠中からのママ同士の交流が赤ちゃんが生まれてからもずっと続く出会いの  
場になるといいなと思います。

(注意) ・動きやすい服装で来て下さい。

・体操(ピクスまたはヨガ)は10時から始まります。

・体操には、自己管理のものとくれぐれも無理のない範囲でのご参加を  
お願いします。当日は参加にあたり助産師が問診チェックを行い、  
了承のうえ同意書に記入していただきます。

※母子健康手帳を持ってきて下さい。

今月は「赤ちゃんとの生活を考えよう」です。



### 《こっことぴよこっこ》の毎月ある行事》

#### 初めましての日

広場へ行ってみたいけど最初の一步がなかなか出せない・・・という人。  
広場を初めて利用する人同士が集う場です。気軽に遊びに来て下さいね。  
広場へ来る時は、みなさん勇気を出しドキドキしながら来られます。

この時間だけは、広場初心者(利用回数1,2回程度の人)のみの利用と  
させていただきますと思います。

#### 読み聞かせタイム

総社市立図書館の司書さんが来て、絵本や紙芝居の読み聞かせ、  
エプロンシアターなどをしてくれます。



### 《ぴよこっこ》の毎月ある行事

#### フレママ&パパタイム～両親学級～【第2土曜日午前】

実際に赤ちゃんを抱っこしたり、人形を使って沐浴をしたり、赤ちゃんが  
生まれてから困らないよう様々な体験ができます。妊婦さん一人でのご参加も  
大歓迎です。

※親子手帳を持ってきてください。

☆年間の予定内容は以下の通りです。

9月40日 2月18日 「実際に赤ちゃんにふれてみよう」～おむつ交換から着替えまで～

40月8日 3月11日 「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう」

6月14日 11月12日 「赤ちゃんの物って何が必要?実際に触れてみよう」

7月9日 12月10日 「お産の時 お父さんは何をやる?」

8月6日 1月14日 「お産後のママの体と赤ちゃんとの生活」

#### 双子ちゃんタイム【第4土曜日】

双子ちゃんならではの子育てエピソードや悩み事などを語り合う  
アットホームな広場です。先輩双子ちゃんママが遊びに来てアドバイスをし  
てくださることもあります。お腹に双子ちゃんがいるフレママも大歓迎です。



#### 赤ちゃんの広場

1才未満の赤ちゃんとその保護者が集って、ゆったり遊べる時間です。

赤ちゃんの広場では、1才未満の赤ちゃんとその家族が集い、ゆったりと過ごせる  
『空間』をご提供します。利用者さん同士でしっかり交流してもらえよう、特別行事の  
設定はしていませんので、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしてください。  
時間内は出入り自由です。気軽に遊びに来て下さいね。

### お 願 い

なかよし広場「こっこ」「ぴよこっこ」子育てカレッジ「チュッピーひろば」では、各行事を開催している時間は、その行事の対象者の参加を優先させていただき、対象外の方は入室を控えていただく場合があります。行事に関わらず「こっこ」は、ホールや外の砂場、「チュッピーひろば」は、外のスペースではご自由に遊んでいただくことができますのでご利用ください。

朝9時の時点で警報が発令している場合は、広場はお休みになります。その日の行事もすべて中止になります。

ご協力をよろしくお願いいたします。

12月の予定	なかよし広場こっこ (きよね夢てらす内) 9:30~16:00 0866-92-0355 (お問い合わせは、広場が開いている 時間内をお願いします。)	なかよし広場びよこっこ (天満屋ハビータウンリブ総社店内) 10:00~16:30 0866-31-7686 (FAX兼)	子育てカレッジ チュッピーひろば (岡山県立大学内) 10:00 ~15:00	ふれふれパーク (備前ふれあい 広場) 10:30 ~13:00
1日(木)				
2日(金)	2・3才児同級生タイム 10:00~11:30			
3日(土)	休み			
4日(日)	休み	休み		OPEN ※パパデー
5日(月)	初めましての日 10:00~12:00			
6日(火)		読み聞かせタイム 11:30~(20分程度)		
7日(水)	休み		OPEN	
8日(木)				
9日(金)	0・1才児同級生タイム 10:30~11:30			
10日(土)	休み	◎ プレママ&パパタイム(10時~12時) カンガルーひろば(13時~16時半)		
11日(日)	休み	休み		
12日(月)		初めましての日 10:00~12:00		
13日(火)			OPEN	
14日(水)	休み	休み		
15日(木)	◎ 赤ちゃんタイム(9時半~12時) カンガルーひろば(13時~16時)			
16日(金)	1・2才児同級生タイム 10:30~11:30			
17日(土)	休み			
18日(日)	休み	休み		
19日(月)	ヤクルトさんのうん知育講座 11:00~11:45※15組予約制	赤ちゃんの広場 14:00~16:30		
20日(火)	読み聞かせタイム 11:30頃~(20分程度)			
21日(水)	休み		OPEN	
22日(木)				
23日(金)	休み	休み		
24日(土)	休み	☆ 双子ちゃんタイム 10:00~12:00		
25日(日)	休み	休み		
26日(月)			OPEN	
27日(火)				
28日(水)	☆ プレママタイム 9:30~12:00 ※午後休み			
29日(木)	休み	休み		
30日(金)	休み	休み		
31日(土)	休み	休み		



NPO法人 きよね夢てらす  
子育て応援こっこ

12月



【ふれふれパーク】4日  
~パパデー~10:30~12:30

「お餅つきを楽しもう」  
杵と臼でペタンペタン♪  
パパもおじいちゃんも是非ご参加下さい♪  
一緒に美味しいおもちをつきましよう♪

持ち物:汚れてもいい服装、お皿、飲み物、  
お箸  
参加費:1家族300円

【こっこ】19日  
「ヤクルトさんのうん知育講座」  
11:00~11:45 ※予約制15組  
ヤクルトさんが腸内環境についてわかりやすく  
お話して下さいます。♪おみやげあるかも♪

【チュッピーひろば】  
★7日 13:30~13:45  
「はっぴーめりーくりすますかい」

子ども学専攻1年生による手遊びやパネル  
シアターなど。  
一緒に楽しみましよう♪

★13日 13:30~13:45  
「ピックリスマス」  
歌や手遊びで一緒にクリスマスを楽しみ  
ましよう。

~ダンスワークショップ~  
12/1(木)  
場所:岡山県立大学共通棟(西)  
2階リズムダンス室

★11:00~11:45  
(赤ちゃんとお母さんのためのダンスワークショップ)

★14:20~15:50  
(ママのためのダンス)

ダンス経験は不問です。  
お気軽にご参加下さいね。

※詳細はひろばのチラシをご覧ください。

そうじゃ健康マイポイント登録事業  
乳がんについてもっと知ろう!  
「知っておきたい乳がんのこと」  
「私の乳がん体験と検診受診の必要性」

日時:12月9日(金)14:00~16:00  
場所:総社市保健センター2階 保健指導室  
※つどいの広場スタッフ、愛育委員さんによる託児あります。<託児要予約>

※そうじゃ健康マイポイントの台紙をお持ち  
の方はご持参ください。  
※詳細はひろばのチラシをご覧ください。



♪今が作りどき!手作りのポン酢のつくりかた♪  
・しょうゆ100cc  
・酢50cc  
・みりん30cc  
・好みの柑橘汁50cc

しょうゆ、酢、みりんを入れてひと煮立ちさせ  
冷めたら柑橘汁を加える。