



【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。)

♡ママのための“癒し”コラム♡

～始まりの年、本来の自分を思い出す～

いよいよ2017年がスタートします。

2016年。
2+0+1+6=「9」
一つの時代が終わり、

2017年。
2+0+1+7=「10」→1+0=「1」
始まりの年がやってきました。

現実(結果)を見て、自分の思考や言動(原因)に気づき自分自身と深く向き合ってきた人にとっては新しい時代の幕開けです。
肩書き、立場、周囲からの目、否定されてきたこと、自信のなさ、長年引きずってきた自分の定義。そういったものを全て外したとき、初めて見えてくる**本来の自分を知り愛する事。**

無条件に自分を大切にできる人は目の前の相手のことも大切にできます。目の前のお相手=自分ですから当然ですね。

怖がっていた自分(=お相手)をまるまる受け止めて認めて癒した人だけが進むことができる時代がやってきます。

心からワクワクできること、嬉しいこと、満たされることにフォーカスして、自分の人生を作っていきますよう。大丈夫、全ては目の前の現実が教えてくれます。

一人一人のタイミングで、今年も焦らず一歩ずつ、新しい時代と一緒に作っていきましょう♪



《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ください。

- ・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「オムツ交換しよう」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～
- 4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40日 「お産の時 お父さんは何をします?」
- 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るよう、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。

1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 (天満屋ハイパーワンフリップ社店内) 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(日)	休み	休み		
2日(月)	休み	休み		
3日(火)	休み	休み		
4日(水)	休み		OPEN	
5日(木)				
6日(金)	2・3才児同級生タイム 10:30~11:30			
7日(土)	休み			
8日(日)	休み	休み		
9日(月)	休み	休み		
10日(火)			OPEN	
11日(水)	休み	休み		OPEN
12日(木)		初めましての日 10:00~12:00		
13日(金)	0・1才児同級生タイム 10:30~11:30			
14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)		
15日(日)	パパデー 9:30~12:30	休み		
16日(月)	初めましての日 10:00~12:00			
17日(火)	読み聞かせタイム 11:30頃~(20分程度)	赤ちゃんの広場 14:00~16:30		
18日(水)	休み		OPEN	
19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)			
20日(金)	1・2才児同級生タイム 10:30~11:30			
21日(土)	休み			
22日(日)	休み	休み		
23日(月)	離乳食教室(5組予約制) 10:00~13:00			
24日(火)		読み聞かせタイム 11:00~(20分程度)	OPEN	
25日(水)	☆ プレママタイム 9:30~12:00 ※午後休み			
26日(木)				
27日(金)				
28日(土)	休み	☆ 双子ちゃんタイム 10:00~12:00		
29日(日)	休み	休み		
30日(月)	アレルギー食教室(5組予約制) 10:00~13:00			
31日(火)				



NPO法人 きよね夢てらす
子育て応援こっこ

1月



【ふれふれパーク】(11日)
10:30~13:00
「七草がゆと焚き火を楽しもう♪」
持ち物:汚れてもいい服装、マイ食器、
マイ箸、飲み物、
焚き火で焼いてみたいもの
参加費:1家族200円

【こっこ】
パパデー(15日)9:30~12:30
柏先生のパパ講座「パパ出番ですよ!」
(10:30~12:00)
プレママ&パパ、ママの参加もOKです。
たくさんのご参加、お待ちしております♪

【こっこ】
離乳食教室(23日)
アレルギー食教室(30日)
10:00~13:00
※各5組予約制
栄養士のスタッフと一緒に作ります。調理
後は、親子で試食をします。
材料代300円(おつりがいらぬように)
エプロン、三角巾、マイ食器、お茶
を持ってきてください。
参加は、一人1回、生後5カ月からです。
※予約はびよこっこ(0866-31-7686)
へお願いします。

【こっこ】
「塩分測定をしてみよう!」(20日)
10:00~11:30
普段飲んでいる汁もの、知らず知らずのうちに
塩分の摂りすぎになっていることも考えられま
す。
この機会にご家庭で普段飲まれている汁ものの
塩分測定をしてみませんか?

☆女性がん検診(23日)
13:30~14:30<託児あり>
(20~39歳の方対象)
場所:総社市保健センター
自分のために、家族のために、
年に一度は自分の体をチェック
してみましょう。
血糖値、肌年齢、骨密度、体脂肪の
無料測定もありますよ♪