



### 【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。)

### ♡心と体を育む「食のコラム」♡

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」ですが、今は簡単に作れるレトルトものや洋食に押されて各家庭で作られる機会も減っているようです。

和食の基本は

肉より「魚」、  
スープより「味噌汁」、  
パン&麺より「ご飯」。

力を入れすぎず、基本の出汁をとってみる、朝のおみそ汁をつくる、小魚を食べるなど気軽にできることから初めてみませんか？

離乳食教室、アレルギー教室、ふれふれパークの日には栄養士さんもいますので聞きたいことがあればお気軽にご相談くださいね♪

### ♡ママのための“癒し”コラム♡

いつも同じことでイライラしてしまったり、生理前に必ずイライラして八つ当たりしてしまったりと決まった状況を繰り返すことはありませんか？

「だって〇〇が・・・」と言いたくなるかもしれませんがちょっと待って！  
イライラする原因はなんでしょう。  
辿っていくと自分の思う良い子でいてほしかった、自分を満足させてほしかった=「私の思いを分かってほしかった」などの心の奥の思いに気がついたりします。

自分の思いにしっかり気づいて分かってあげるとそのままの自分で素晴らしい事が分かってきます。

すると、・・・  
イライラの原因だと思っていたお相手は、あなたの感情を叶えるための行動をとる必要がなくなりますね♪

分かっただけでもとてもシンプル。  
どこで誰ともそのままのあなたで輝ける世界を創造していきましょう。



### 《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「胎教と食事について」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。気軽に遊びに来てくださいね。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 4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 4月10日 「お産の時 お父さんは何をやる?」
- 8月6日 4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。気軽に遊びに来てくださいね。

### 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。

ご協力をよろしく願います。

| 2月の予定  | なかよし広場こっこ<br>(きよね夢てらす内) 9:30~16:00<br>0866-92-0355<br>(お問い合わせは、広場が開いている<br>時間内をお願いします。) | なかよし広場びよこっこ<br>(天満屋ハビータウンリブ総社店内)<br>10:00~16:30<br>0866-31-7686<br>(FAX兼) | 子育てカレッジ<br>チュッピーひろば<br>(岡山県立大学内)<br>10:00<br>~15:00 | ふれふれパーク<br>(備前ふれあい<br>広場)<br>10:30<br>~13:00 |
|--------|---|---|---|--|
| 1日(水)  | 休み  |   | OPEN  |  |
| 2日(木)  | 小児科医の先生のお話<br>13:30~(高杉先生)  |   |   |  |
| 3日(金)  | 2・3才児同級生タイム<br>10:30~11:30  |   |   |  |
| 4日(土)  | 休み  |   |   |  |
| 5日(日)  | パパデー<パパと一緒に遊ぼう><br>9:30~12:30 ※午後休み   | 休み  |   |  |
| 6日(月)  | 離乳食教室(5組予約制)<br>10:00~13:00   |   |   |  |
| 7日(火)  |   | 読み聞かせタイム<br>11:00~(20分程度)   | OPEN  |  |
| 8日(水)  | 休み  | 休み  |   | OPEN   |
| 9日(木)  |   | 赤ちゃんの広場<br>14:00~16:30  |   |  |
| 10日(金) | 0・1才児同級生タイム<br>10:30~11:30  |   |   |  |
| 11日(土) | 休み  | 休み  |   |  |
| 12日(日) | 休み  | 休み  |   |  |
| 13日(月) | 味噌づくり教室(参加費1,000円)<br>※5組予約制(託児あり)  |   |   |  |
| 14日(火) |   | 初めましての日<br>10:00~12:00  |   |  |
| 15日(水) | 休み  | 小児科医の先生のお話<br>15:00~(上田先生)  | OPEN  |  |
| 16日(木) | ◎ 赤ちゃんタイム(9時半~12時)<br>カンガルーひろば(13時~16時)   |   |   |  |
| 17日(金) | 1・2才児同級生タイム<br>10:30~11:30  |   |   |  |
| 18日(土) | 休み  | ◎ プレママ&パパタイム(10時~12時)<br>カンガルーひろば(13時~16時半)                               |   |  |
| 19日(日) | 休み  | 休み  |   |  |
| 20日(月) | 初めましての日<br>10:00~12:00  |   |   |  |
| 21日(火) | 読み聞かせタイム<br>11:30頃~(20分程度)  |   |   |  |
| 22日(水) | ☆ プレママタイム<br>9:30~12:00 ※午後休み   |   | OPEN  |  |
| 23日(木) |   |   |   |  |
| 24日(金) |   |   |   |  |
| 25日(土) | 休み  | ☆ 双子ちゃんタイム<br>10:00~12:00   |   |  |
| 26日(日) | 休み  | 休み  |   |  |
| 27日(月) | 自己肯定感講座10:00~<br>(15組予約制)   |   |   |  |
| 28日(火) |   |   |   |  |
|        |   |   |   |  |
|        |   |   |   |  |
|        |   |   |   |  |



NPO法人 きよね夢てらす  
子育て応援こっこ

2月



【ふれふれパーク】(8日)  
10:30~13:00

「芋煮ときりたんぼ+炭火を楽しもう」  
持ち物:汚れてもいい服装、マイ食器、  
マイ箸、飲み物、  
炭火で焼いてみたいもの  
参加費:1家族300円

【こっこ】パパデー9:30~12:30  
今月のパパデーは「パパと一緒に遊ぼう!」  
と題してパパと子どもで身体を動かして遊び  
ましょう。  
お家で遊べるヒントがもらえるかも……。  
沢山のご参加お待ちしております。

持ち物:お茶、バスタブ  
動きやすい服装で来て下さいね。

おおよその人数を把握したいので参加希望の方  
はスタッフに声をかけてください。  
※当日参加も大丈夫です。

【こっこ】  
離乳食教室(6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(おつりがいらないように)  
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、1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】  
「味噌づくり教室」(13日)  
※参加費1,000円 5組予約制  
10:00~12:00  
手作り味噌と一緒に作ってみませんか?

持ち物:170L、三角布、  
持ち帰り用タッパ(味噌1.5kg  
持ち帰り用)、すりこぎ(あれば)  
※材料はこちらで準備します。

小児科の先生のお話  
【こっこ】  
2日13:30~  
高杉子どもクリニック 高杉先生  
「風邪の対処と子どもの病気」

【びよこっこ】  
15日15:00~  
清音クリニック 上田先生  
「アレルギーと皮膚の病気」

小児科の先生から直接お話が伺える貴重な  
機会です。たくさんのご参加をお待ちしてい  
ます。

【こっこ】27日10:00~※15組予約制  
「子どもの自己肯定感を育む  
大人の関わり」  
~大切な子ども達へ…素敵な贈り物  
子どもの心の土台になる「自己肯定感」について  
学びましょう。