

| 3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(水) | 休み | | OPEN | OPEN |
| 2日(木) | | 初めましての日 10:00~12:00 | | |
| 3日(金) | 2・3才児同級生タイム 10:30~11:30 | | | |
| 4日(土) | 休み | | | |
| 5日(日) | パパデー 9:30~12:30 ※午後休み | 休み | | |
| 6日(月) | 防災体験プログラム 11:00~12:00 | | | |
| 7日(火) | | 読み聞かせタイム 11:00~(20分程度) | OPEN | |
| 8日(水) | 休み | 休み | | |
| 9日(木) | 離乳食教室(5組予約制) 10:00~13:00 | リブ21共同企画(まんま工房) 11:00~(15分間) | | |
| 10日(金) | 0・1才児同級生タイム 10:30~11:30 | | | |
| 11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) | | |
| 12日(日) | 休み | 休み | | |
| 13日(月) | | | OPEN | |
| 14日(火) | 読み聞かせタイム 11:30頃~(20分程度) | | | |
| 15日(水) | 休み | | OPEN | |
| 16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) | | | |
| 17日(金) | 1・2才児同級生タイム 10:30~11:30 | | | |
| 18日(土) | 休み | | | |
| 19日(日) | 休み | 休み | | |
| 20日(月) | 休み | 休み | | |
| 21日(火) | | 赤ちゃんの広場 14:00~16:30 | | |
| 22日(水) | ☆ プレママタイム 9:30~12:00 ※午後休み | | OPEN | |
| 23日(木) | 初めましての日 10:00~12:00 | | | |
| 24日(金) | | | | |
| 25日(土) | 休み | ☆ 双子ちゃんタイム 10:00~12:00 | | |
| 26日(日) | 休み | 休み | | |
| 27日(月) | | 乳幼児期からの性教育 10:00~12:00 | OPEN | |
| 28日(火) | アレルギー座談会(5組予約制) 10:30~12:00 | | | |
| 29日(水) | 休み | | OPEN | |
| 30日(木) | | | | |
| 31日(金) | | | | |



NPO法人 きよね夢てらす

子育て応援こっこ

3月



【ふれふれパーク】(1日)
10:30~13:00
「パン(スープ付)+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】
離乳食教室(9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】
アレルギーっ子ママの座談会(28日)
10:30~12:00
※各5組予約制 参加費200円
♡栄養士さんの
手作りおやつ(ママ用)&飲み物付♡
同じアレルギーの子どもを持つママ
同士でお悩みや情報交換ができる
座談会です。栄養士さんを変えて
困り事や食事のアイデアなどを
共有してみませんか?

【こっこ】【6日】
「幼児向け防災教育と地区防災計画」
11:00~12:00
一般社団法人チカクさんのご協力で防災
体験プログラムを開催します。
防災体験を通じて日頃の災害への備えを
見直してみませんか?自分の命と大切な
人の命を守るためにできることがあります。
この機会に子ども達と一緒に楽しく学びま
しょう。

<プログラム内容>
・大型絵本で知る防災への「備え」
・卵の殻踏みで瓦礫体験
・ジャッキを使った救助体験

【びよこっこ】【9日】
♡リブ21共同企画
まんま工房さんの
「熱とデトックス」のお話
11:00~15分間

【こっこ】2.3歳同級生タイム 10:30~
4月から幼稚園&保育園と新しい生
活になるお友達。こっこでの同級生
タイムも最後になりましたね。
色々思い出を話しながら楽しい時間
を過ごしましょう。
ママたちが企画を考えてくれていま
す。





【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。)

＜こどもにも安心、身体に優しい甘酒のススメ＞

甘酒には

- ①酒粕から作られているものと、
- ②麴から作られているものの二種類があって、
- ①はアルコールが含まれていますが、
- ②はノンアルコール、ノンシュガー。

麴は、『お米』が原料で、発酵の力によって様々な酵素を沢山含み、砂糖を全く使わないのに、独特の甘味をもっています。

昔の人は、体力が弱った時に、『飲む点滴』として、甘酒を飲んでいたと言われていました。

一歳前後のお子さんから大人まで、安心して飲むことができる、身体にとっても優しい飲料です。
雛祭りの季節に家族みんなで飲んでみませんか？

♡ママのための“癒し”コラム♡

～明るく軽～く楽しんで～

毎日お母さんが笑顔でニコニコだと子どもも元気に健全に育ちますね。分かっているけど...のあなたも大丈夫。言葉が感情を引っ張ってきます。

言葉が変われば心が変わる、心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる。

ウィリアム・ジェームス(アメリカの心理学者)

頑張っても上手くいかないときは頑張らないことをお勧めします。落ち着いてからゆっくりと感情の動きを見つめてみると、「あれ？思い通りに動かそうとして返ってしんどくなっていたわ～。なんで思い通りにしなかったのかなあ。あはは。」なんてこともよくあること。

失敗しても大丈夫。むしろ失敗こそ本物の宝物です。

自分をとことん大切に、優しい言葉、目をどんどん使っていきましょう♪



＜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 産産、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「おっぱいの準備」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10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～
- 10月8日 3月11日 「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう」
- 6月11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 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ひします。