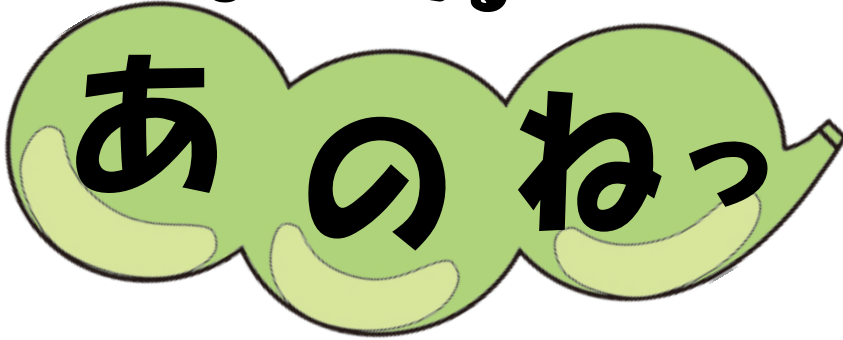


あつまる つながる わかちあう



平成 29 年
6 月号



【編集・発行】
特定非営利活動法人
北播磨市民活動支援センター
〒675-1366 小野市中島町 72 番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL : 0794-63-8156
FAX : 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp

「あのねっ」は、子育て中のママやパパが“想い”や“情報”を共有し、「あつまり・つながり・わかちあう」情報紙です。「環境・栄養・愛情」で、子どもたちの“育つ力”を応援します。

あのねっハッピー情報局♪

*子育てに役立つ情報や、子育て支援活動団体・個人の方を紹介するコーナーです。

今回は「ママとパパのためのスター・ペアレンティング」をご紹介します。

叩かず 甘やかさず 子育てする方法

ママとパパのための「スター・ペアレンティング ～親を楽しむ小さな魔法～」

☆講師☆ 井山 里美 さん NPO 法人 女性と子どものためのエンパワメント関西 事務局次長

スター・ペアレンティングは親も自分を大切にしながら、叩かず、甘やかさず、そして楽しみながら子育てするための方法です。ペアレンティング（親の役割・親のあり方）の必要性と、楽しみながら子育てするための具体的な方法を学びましょう。

☆いずれも日曜日、10時～12時☆

連続講座	ママ対象	パパ対象
第1回	5/21	6/11
第2回	5/28	6/18
第3回	7/2 ママ&パパ同時開催	

【場 所】小野市うるおい交流館エクラ 2F 中会議室

【定 員】各 15 名（先着順） ※7/2 は 30 名

【参加費】1500 円（3 回分）※1 回、2 回の参加も可能ですが、参加費は同じです。

【託 児】無料（要予約・定員 10 名、1 歳～小学校 3 年生まで）

【申込方法】窓口・電話・FAX で住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。

図書紹介

*スタッフのおすすめの一冊を紹介するコーナーです。

『心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート 自分でできる 27 のプチレッスン』

◆ 監 修：福井 至（東京家政大学教授）

貝谷 久宣（赤坂クリニック・なごやメンタルクリニック理事長）

認知行動療法は、うつ病や不安障害の治療法として、また日常のストレスやゆううつな気分から解放されるための方法として、効果的な心理療法だそうです。誰にでもある考え方のクセとそれに伴う行動を変えることで、心のつらさを軽くしていきます。

本書は気軽に読め、実践できる書き込み式のノートです。1レッスン 15 分程度でできる簡単なワークを中心に、心を落ち着かせる呼吸法、心がラクになる言葉などが紹介されています。

少しずつ自分のペースで進められ、ワークをすることで、自分を苦しめていたマイルールに気づくことができ、物の見方を少し変えるだけで気分がスッキリしました。

自分でできるプチレッスン試してみませんか。

◇ この本は、うるおい交流館エクラの正面玄関右手の「チャレンジひろば」にあります ◇



子どものための すくすくルーム

ママとはなれて、お子さんだけをお預かりします。
就園前のトレーニング、ママの通院、子育てに疲れた
ときなどご利用ください♪

- *実施日時* 第2・3火曜日 10時～12時
※11:50にお迎えに来てください(お子さんの様子をお伝えします)
- *対象* おしゃべりルームに参加経験のある生後6か月～就園前の子ども
- *定員* 10名以内
- *参加料* 1回1,000円 ※きょうだいで参加の場合2人目から半額
(当日のキャンセルは、原則キャンセル料をいただきます)
- *申込方法* 開催月の前月の初回ルームの日10時～窓口・電話にて受付開始
(要予約・先着順)



有資格者とボランティアスタッフが対応します！

子育てママ・パパのおしゃべりルーム 6月の予定

子育て中のうれしい発見、イヤイヤ期の悩みなど気軽におしゃべりしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 ママとベビーの ヨガ教室	6 アレルギーっ子の ママの会	7	8	9	10	11
12	13 すくすくルーム	14	15	16 栄養相談の日	17	18
19	20 すくすくルーム	21 栄養相談の日	22	23	24	25
26	27 休館日	28	29	30 あそびの日		

- *実施場所* 小野市うるおい交流館エクラ 託児ルーム
- *実施日時* 毎週水・金曜日、第2・4土曜日 10時～12時
- *参加料* 1組につき100円/1回、または500円/1か月 (選べます)

★身体測定・栄養相談★



第3水曜・金曜日
栄養士の資格を持っている
スタッフが対応します
母子手帳を持ってきてね



★あそびの日★

第4金曜日
11時～11時半
絵本の読み聞かせや
昔遊びなど、親子で
ふれあう遊びをします

6月30日(金)

カンタンかわいい
工作あそび
※30日に変更です。

★季節のあそび



3回程度/年
季節にあわせた
遊びをします

※予定は変更になることがあります。

ママとベビーの ヨガ教室

産後のママを癒すヨガ。ママの心とカラダをまあるくやわらかく♪
ベビーと一緒にどうぞ！

- 【実施日時】 毎月第1月曜日
①10時～11時 ②11時15分～12時15分
- 【場所】 エクラ **スタジオA**
- 【対象】 1か月健診終了後のママ&ベビー
- 【定員】 各15名
- 【申込方法】 開催月の前月のヨガ教室の日10時～窓口・電話にて
受付開始(要予約・先着順)
- 【参加料】 1,300円(初回1,000円)
※当日支払(当日キャンセルは、参加料をいただきます)

アレルギーのお子さんやアレルギーの不安を持つママたちが
おしゃべりなどを通しアレルギーへの不安や情報を共有しあえる
時間です。栄養士の資格を持っているスタッフが同室します。

- 【実施日時】 毎月第1火曜日 10時～12時
- 【参加料】 1組につき100円/1回

アレルギーっ子の ママの会

今後の講座・イベントのお知らせ

『託児サポーター養成講座』公開講座 発達障がいのある子どもの生活 6/17(土) 10:00～12:00 エクラ大会議室

参加無料 講師: 森田恵子さん(兵庫大学 看護学部看護学科 教授)