



2004年10月25日子育てひろば「あい・ぽーと」発行

住所：〒107-0062
東京都港区南青山2-25-1
電話：03-5786-3250
交通：地下鉄銀座線「外苑前」1b出口から徒歩2分
(青山小学校となり)

★ 11月のプログラム★

○11月3日文化の日に「あい・ぽーと」一周年記念行事を行います。子どもおとなも文化の風を感じられる催しになるといいな♪

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 わかば	2	3 あい・ぽーと ふれあい フェスタ	4 わかば	5 わかば	6 わかば
7 休み	8 うきうきタイム	9 トーンチャイム	10 おはようタイム	11 コーラス	12 あかちゃんタイム	13 お誕生会
14 休み	15 子育て講座	16	17 ボール エクササイズ	18 デッサン教室	19 休館	20 休館
21 休み	22 わいわいタイム	23 休み	24 おはようタイム	25 ビーズ講座 コーラス	26	27 おもちゃの病院
28 休み	29 ビーズ講座 よみきかせ 14:00~14:10	30 トーンチャイム				

「おはようタイム」
日時：10・24日(水)11:00~11:10
対象：あい・ぽーと会員の親子
あかちゃんタイムの知子さんといっしょに季節の歌を歌ったり、手遊びやリズム体操などを行います。あかちゃんから幼児さんまでどなたでもどうぞ。

「わいわいタイム」
日時：22日14:00~14:30
リズム遊びや体操など身体を動かして遊びます！対象：あい・ぽーと会員の親子

「うきうきタイム」
日時：8日14:00~14:30
手遊びやエプロンシアターなどを楽しみましょう！対象：あい・ぽーと会員の親子

「あかちゃんタイム」
日時：12日(金)14:00~15:00
対象：0歳児と保護者
赤ちゃん和家庭でもできるふれあい遊びの紹介や、0歳児の親や保護者同士の交流をします。

「おもちゃの病院」
おもちゃドクターの結縁さんが壊れてしまったおもちゃを目の前で直してくれます！
日時：11月27日(土)10時~15時半
* 事前の申込は必要ありません。当日、直接おいでください。
* 当日に来られない場合、事前におもちゃを持ってきて頂いても結構です。

「すくすく成長記録の会 わかば」
日時：1・4・5・6日午前10:00~11:00
午後14:00~15:00
身長体重を測定し、毎月のお子さんの成長の様子を記録に残しませんか？

♪「コーラスタイム」
日時：11日・25日(木)14:00~14:30
* 今月は都合により、木曜日になります！
ピアノに合わせて親子で楽しく唄いましょう。

♪トーンチャイムサークル
日時：9日・30日(火)11:00~12:00
手に持ったベルを鳴らしてきれいな合奏を一緒に楽しみましょう！！
* お子さんと一緒にでも大人だけの参加でもどちらでもOKです！！
申込：電話か来館時にお申込みください。

「やさしいデッサン教室」
日時：18日13:30~15:30
保護者向けの講座。初めての方も楽しみながら静物画を描いてみませんか？
持ち物＝鉛筆・消しゴム・水彩色鉛筆
スケッチブック(B4サイズ) 参加費：500円
* 水彩色鉛筆・スケッチブックは1600円で注文を承ります。(鉛筆・消しゴムは要持参)
託児は「あおば」をご利用ください。

「ビーズアクセサリ講座」
日時：25日・29日11:00~12:00
申込：11月15日(月)10:00受付開始
保護者向けの講座。子育て中でも趣味の時間をもってみませんか？参加費：500円
定員：5名。事前に必ずご本人がお申込みください。人気の講座です。万一、キャンセルの場合は、ご連絡をお願いします！
託児は「あおば」をご利用ください。

「11月生まれのお誕生会」
日時：13日(土)13:00~13:30
申し込みめきり：11月6日(土)までにお子さんの顔写真(直径5cmの円に顔が入るくらい)をお持ちください。 参加費 300円

○お知らせ
「親子で造形あそび」は都合により、しばらくの間お休みさせていただきます。

お知らせ



- 補修工事のため、つどいの広場「ひだまり」を休室しておりましたが、通常通り再開いたしました。
- 11月19～20日は、館内整備を予定していますので「あい・ぽーと」を休館させていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

12月1日(水)から 年会費・各種利用料金等が変わります

改定予定料金の詳細につきましては、11月1日以降にHP、館内掲示等で皆様にお伝えし、12月1日から適用させていただきますこととなります。
ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

受講者募集！「ボールエクササイズクラス」

前回、大好評だったボールエクササイズクラス。リクエストにお応えして定期的に開催していきたいと思っております。
産後に必要なのは、ダイエットではなく「リハビリ」です。バランスボールを使って、体を楽しく効果的に動かすことで、血行を良くし、心も体もリフレッシュしましょう！

日時：11月17日(水) 14:00～15:00

場所：子育てひろば「あい・ぽーと」

講師：高橋葉子 (マドレポニータ・ヘルス&ビューティトレーナー)

対象：0歳児のあい・ぽーと会員のお母さん

*お母さんだけでも、赤ちゃん連れでもどちらでも受講して頂けます。(1才以上のお子さんの入室はご遠慮ください。)

参加費：港区の方500円 他区の方800円

定員：先着15組

申込：11月2日(火) 10:00～電話受付開始

♪前回の参加者の声♪

- ・ 短時間でも良い有酸素運動になり、赤ちゃんと一緒にリフレッシュしながら楽しむことができた。
- ・ 使っていない筋肉がどこなのかすぐにわかり、これから生活していく上でどこに筋力をつければいいのか解かりました。指導の仕方がとても上手でわかりやすかったです。
- ・ すごく楽しかった！無理なく家でもできそうです。子どもを抱っこしながらできるのがすごくいいなと思いました。

◆ 受講者募集！「11月の子育て講座」

テーマ：「あかちゃんの表情よみとれますか？」

赤ちゃんの表情をよみとれると、育児の仕方がすいぶんラクになります。言葉を話せない赤ちゃんの感情をよみとるコツってなんですか？

○ 日時：11月15日(月) 14:00～15:30

○ 講師：大日向 雅美 施設長(恵泉女学園大学教授)

○ 対象：あい・ぽーと会員の保護者 ○受講料：無料

○ 申込：11月9日(火) 午前10:00～電話受付開始。

○ 託児料：700円(きょうだいは、二人目以降400円)

*託児ご利用の方は、予約の上13:45までにおいでください。

*託児の際のお子さんの持ち物は、記名をしてひとつのバッグにわかりやすく入れてお持ちください。

*お子様連れでの受講はご遠慮いただいています。当日キャンセルは、託児料の半額のキャンセル料を頂きます。

～ハッピーシェアリング～VOL.1 アロマで風邪予防

「ハッピーシェアリング」ってすてきな言葉だと思いませんか？意味は『わたしの知っているイイことをみんなにも教えてあげて、みんなでハッピーになりましょう』というコト。今回は、「風邪予防のアロマスプレー」の作り方を教えます！これからの季節、特にお子さんにはくすりを使わず、ナチュラルな方法で風邪対策をしてあげたいですよね。みなさんも、ほかのママたちにぜひおしえてあげたい情報があれば、あい・ぽーとのメッセージボックスに投函してくださいね！

【カゼ予防のアロマスプレー】・精製水15ml・エタノール15ml・精油(ティートリー 5滴・ラベンダー3滴・ユーカリ2滴・カモミール2滴・レモン2滴) *小瓶に入れてよく振り混ぜ、お部屋にスプレーします。

十月の子育て講座レポート 「HAKKO世代の母娘関係を考える」

講師 大日向 雅美

今回のテーマは、「母娘関係」。参加者の皆さんも悩んでいる方が多くいらつしやるようでしたが、講座を通じて悩んでいるのは自分一人ではないと分かり、誰かに話をしてみることで気持ちの整理をつけ、前向きに向き合うきっかけを見つめられたようです。参加者の皆さんの感想をまとめてみました。

子育て講座参加者アンケートより

- 「対象愛」と「自己愛」という言葉にドキッとしました。自分が娘を愛していると思っ
- ていても、実は自己愛だったのではないかと
- 思い当たる節があったのです。母の姿は、時々私の生き方に妬いているのではない
- かと思う時もあります。先生の言葉のように「人間はみな完璧なものではない」
- ことを痛感し、等身大の母も受け入れた
- 上で自分の娘も愛して育てていたらと思
- いました。娘の存在や行動を丸ごと受け止
- めていきたいと心から思いました。
- 娘として母として感じるところが沢山あり
- ました。母に話しても理解してもらえない
- なと思いつつ、あきらめられない自分が
- いることをわかつてはいました。ぶつかっ
- てもいいかもしれないという勇氣をも
- らえた気がします。母本人のことだけで
- なく、時代背景が大きな原因であると感
- じました。私も私流で自分の人生を生き
- ていきたいと力強く思いました。

～あいぽーとスタッフつれづれ日記～

○ ママがおでかけ。パパは三ヶ月の娘と広場で遊ぶ。泣くとビニール袋をクチャクチャさせてあやしています。腕の中で眠っている娘を見つめる。パパは優しいです。(知子)

○ 私が小6の時、当時50歳だった母がひとりの赤ちゃん(両親共働き)を家で預かる仕事を始めました。(赤ちゃんとの第一種接近遭遇)(萩原)

○ あい・ぽーとが始まり早一年。多くの出会いの中で皆様な思いを持って子育てしていることを実感した一年でした。(桜井)

○ 来年一月から「子育て・家族支援者養成講座」を開講できるよう準備中です。お楽しみに。(池田)

○ 収穫の秋だけれど、気候の変化か台風がこんなにも何回も来るなんて。今日、無事に過(せる)ことに感謝ですね。(陽子)

○ ボールエクササイズは、とてもオススメ。子育てに迫る毎日でも「骨盤を立てて」育児を乗りきれぬカラダをつくりましょう！(千秋)

○ 「ひだまり」再開の日は久しぶりの快晴&さわやかな風の日で、子どもたちのにぎやかな声に喜びひとしおでした。(林)

～あい・ぽーとパートナー

つれづれ日記

「あい・ぽーとは、たくさんさんのボランティア&パートナーさんに支えられています。

○ 子どもって凄く！小さな手と手が触れるだけで心と心が繋がって、みんな笑顔で遊んでる。ちょっと懐かしくて羨ましい。(大賀)

○ 笑ったり泣いたり、いろんな表情を見せてくれる子どもたち。可愛くてついつい頼りたくなっちゃいます。(福原)

