



2004年12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)

☆1月のプログラム☆

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 休み
2 休み	3 休み	4 休み	5 わかば	6 わかば	7 わかば	8 わかば
9 休み	10 休み	11 赤ちゃんタイム	12おはようタイム 産後のセルフケア& ボールエクササイズ	13 トーンチャイム コーラストタイム	14 子育て支援 フォーラム	15 お誕生会
16 休み	17 うきうきタイム	18 ビーズ講座	19 子育て講座	20 トーンチャイム デッサン教室	21 子育て家族支援 者養成講座開講	22
23 休み	24 ともだちくらぶ (よみきかせ)	25 ビーズ講座	26 おはようタイム	27 トーンチャイム コーラストタイム	28	29
30 休み	31 わいわいタイム					

♪「コーラストタイム」  
 日時：13日・27日(木)14:00~14:30  
 ピアノに合わせて親子で楽しく唄いましょう。

「おはようタイム」  
 日時：12・26日(水)11:00~11:10  
 対象：あい・ぽーとと会員の親子  
 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。赤ちゃんから幼児さんまでどなたでもどうぞ。

「うきうきタイム」  
 日時：17日(月)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・ぽーとと会員の親子

「わいわいタイム」  
 日時：31日(月)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・ぽーとと会員の親子

「あかちゃんタイム」  
 日時：11日(火)14:00~15:00  
 対象：0歳児と保護者  
 赤ちゃんと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。

「産後のセルフケア&  
 ボールエクササイズ」  
 産後に必要なのは、ダイエットではなく「リハビリ」です。自分自身のケアの方法を学んだり、バランスボールを使って心地よく体を動かすことで、自分のカラダとココロを大切にすのノウハウを身に付けましょう！  
 日時：1月12日(水)  
 1回目：13時~14時 2回目：14時~15時  
 講師：高橋 菜子 (マドレボニータ)  
 対象：0歳児のあい・ぽーとと会員の母さん  
 \*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。)定員：各回先着7組  
 参加費：港区の方500円 他区の方800円  
 申込：1月6日(木)10時~受付開始  
 \*キャンセル待ちの方もいますので、万々キャンセルの場合は、必ずご連絡ください！！

「1月生まれのお誕生会」  
 日時：15日(土)13:00~13:30  
 お子さんの顔写真を入れた直径5cmほどの丸いキーホルダーをご用意します。写真は、切らずにそのままお持ちください。  
 申し込み締め切り：1月12日(水)まで。来館できない方は、写真を郵送してください。  
 参加費：港区の方300円・他区の方500円

「やさしいデッサン教室」  
 日時：20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)  
 \*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。  
 参加費：港区の方500円・他区の方800円

「ビーズアクセサリー講座」  
 日時：18日・25日11:00~12:00  
 申込：1月7日(金)10:00受付開始  
 \*保護者向けの講座です。今回は、16年1月と同じ「指輪」をつくりますので、その時参加した方はご遠慮ください。また、多くの方に参加して頂ける様に、今後は2ヶ月づつ同じ内容で行います。  
 定員：5名。事前に必ずご本人がお申込みください。託児は「あおば」をご利用ください。  
 \*1時間で終わらない方もいらっしゃると思いますので、託児の時間は各自ご検討ください。  
 参加費：港区の方500円・他区の方800円

「すくすく成長記録の会 わかば」  
 日時：5・6・7・8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？

## ～一時保育「あおば」をご利用の皆様へ～

このところ、お申込みが集中しておりますので、保育希望の方のキャンセル待ちをお受けしています。多くの方にご利用頂ける様に、キャンセルの場合は、できるだけ早くご連絡頂ける様にお願い致します。

### ■一時保育キャンセルの場合

**前日の午後3時までにご連絡下さい。3時以降のキャンセルは、利用料金の50%のキャンセル料を頂きます。(17年1月より適用)**

**\*前日が日曜又は祝日の場合は、その前の平日の午後3時までにご連絡下さい。**



### ◆ 受講者募集! 「1月の子育て講座」

#### テーマ: 「三歳児神話ってほんと?」

春の進入園の時期に向けて、お子さんと離れることに不安をもちたり、ためらいを感じていませんか? 「三歳までは、母親が子育てに専念すべき」という三歳児神話について、長年研究を続けてきた大日向施設長がわかりやすくお話しします。

\*16年1月の講座に参加された方は、同じ内容ですので、御遠慮ください。

○ 日 時: 1月19日(水) 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: 1月12日(水) 午前10:00~電話受付開始。

○ 託児料: 港区の方700円 他区の方1000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。



## 新規・継続 メンバー募集!

### ♪ トーンチャイムやってみませんか?

クリスマスコンサートでも演奏した「トーンチャイムサークル」。新規・継続のメンバーを募集します! 初心者の方、楽譜を読めない方でも、だれでもカンタンに演奏できます。ぜひ、一緒に合奏を楽しんでみませんか?

**練習日: 1月13日(木) 以降3月までの毎週木曜日  
11:15~11:45 (時間厳守でお願いします)**

**場 所: あい・ぽーと・ひだまり**

**対 象: あい・ぽーと会員のお母さん**

\*お母さんだけでも、お子さん連れでもどちらでも結構です。

**参加費: 無料 定 員: 先着15組**

**申込期間: 12月27日~1月12日まで。**

\*3月の「ひなまつりコンサート」で発表の場を設ける予定になっています!

### 「ともだちくらぶ」

**24日(月) 14:00~14:30**

たのしい手遊びや読み聞かせをしてくれます。

みんな、観にきてね!!



### ハッピーシェアリングVOL.2セルフヒーリングのススメ

子育てに日々奮闘中のみなさま。自分のために時間を使う余裕なんてない!! のが現実でしょうか? 子育てで忙しい毎日だからこそ、『自分で自分のことをいたわってあげる』ことが心と身体にとって大切です。特別な時間やお金をかける必要はありません。自分にとって心地いいと思う瞬間を一日のうちでもつように、ちょっとだけ心がけてみてください。例えば…エレベーター待ちをしている間に顔の筋肉を緩めてみる。ベビーカーを押しながらひたすら前だけを見るのではなく、ちょっと雲の流れや街路樹の銀杏を見上げてみる…etc. ホッと一息つくだけでも気持ちがりセットされますよ。

ハッピーの輪がママたちから子どもたちへとみんなに広がりますように…♪ \*ハッピーになる情報お待ちしています!!

### 十二月の子育て講座レポート

#### 「夫とのラブラブ度チェック」

講師 大日向 雅美

毎回、申込み当日10時に電話が鳴り響き、すぐに定員いっぱいになってしまいう大日向施設長の子育て講座ですが、今回の「ラブラブ度チェック」は、なぜか参加者が二人…でした。参加者の方に聞いてみたところ「みんな子どものことに手一杯で、夫との関係はこの次になってしまおうのではないかとのことでした。」

今回は少人数だったため、チャートを使って、参加者の方それぞれの状況を聞きながらカウンセリング形式で進められました。大日向施設長の話の中で、印象深かったのは、「子育てが大変なのはみんな同じだが、パートナーである夫との関係がうまくいっている家庭では、それを大変とはあまり感じない」という言葉でした。ひとり抱え込むのではなく、夫と分け合えれば悩みも半分になるといことだと思えます。子育て中は、子どもにだけ目がいきがちですが、たまには夫とふたりの時間をもつたりする余裕を持つてるといいですね。「あい・ぽーと」がそのお手伝いできるということ、と思います。親がハッピーな顔をしていることが、子どもにとっても何よりハッピーですよ!!

#### 子育て講座参加者アンケートより

○ 少人数であったため、先生のお話をゆくり聞かせて頂くことができ、とても楽しかったです。子育てでも自分の人生の様々な要素が関係しているのを実感しました。ひとつのチャートでもくつきりと結果に差がでるといふのを興味深く思いました。



#### 「あい・ぽーとスタッフつれづれ日記」

○ ひだまりの部屋で半年ぶりに娘と遊ぶ父親の支援をしました。父と娘の笑顔と笑声が響いて楽しそうでした。(知子)  
○ 夫とほぼ同時に39度の発熱。最悪と思ついたら友人が娘の世話をかって出てくれ、あい・ぽーとのスタッフに助けられ、復活できました。(池田)

○ 男性保育士が誕生したのは70年代後半…この仕事に対する未知なる可能性を求め80年高卒後宮崎から上京。(萩原)  
○ 引越しを予定中。転居先の公立保育園はやはり、どこも一杯。一か八か無認可園に電話すると「途中入園できますよ」の声。天使の声に聞こえました…(千秋)

○ 先日、お誕生会を担当させて頂き、参加されたみなさんのこの一年の色々な思い出と愛情を共に感じさせて頂きました。(陽子)

○ 21世紀になって5回目の新年。この先何百年たつても、結構人間ってアナログのままかなと思います。2005年も皆さんと喜びを分かち合えますように。(林)  
○ 初めてのあおばで大泣きしていた子ども、何度かくるうちに慣れ笑顔で過ごせるように。とても嬉しい瞬間です。(桜井)

#### 「あい・ぽーとパートナー

##### つれづれ日記」

「あい・ぽーとは、たぐ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。」

○ 泣いても笑っても怒っても何をしてもらわいい子ども達。もしかして、おばあちゃんつてこんな気分?と疑似体験中。(森田)

○ 「私の母によく似ているんです」とよくママたちに言われています。胸に抱きしめるハートはいつも持つように心がけています。(野宮)

