



ひだまり通信 23号



☆7月のプログラム☆ 今月から水遊びがスタートします!

2005年6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

URL: <http://www.ai-port.jp> (最新号があります)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 わかば	2 パパズクラブ
3 休み	4 わかば うきうきタイム	5わかば ゼミ コーラスタイム Music Time	6 わかば	7 トーンチャイム ビーズ講座	8 ビーズ講座	9
10 休み	11 産後のセルフケア ボールエクササイズ	12ゼミ 造形あそび Music Time	13 相談日 おはようタイム 赤ちゃんタイム	14 トーンチャイム マミー&ミー	15 子育て なんでも相談日	16お誕生会 パパズクラブ おもちゃの病院
17 休み	18 休み(海の日)	19 コーラスタイム Music Time	20 相談日 おはようタイム 赤ちゃんタイム	21 トーンチャイム デッサン教室	22	23
24/31 休み	25 わいわいタイム	26 Music Time	27 水あそび	28 トーンチャイム	29	30 夕涼み コンサート

「うきうきタイム」

日時: 4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・ぽーと会員の親子

「わいわいタイム」

日時: 25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・ぽーと会員の親子

「親子で造形あそび」

日時: 12日(火)13:30~14:00

今月は「花火」をえのぐで描きます。

対象: 2歳児以上 定員: 6組

申込: 事前にお電話か来館の際にお申込みください。

参加費: 港区の方 300円・他区の方 500円

「子育てなんでも相談日」

日時: 13日・15日・20日 10~16時

ちょっと話をきいてもらいたいことや相談したいことがあれば、気楽にお声をかけてくださいね! 予約は不要です。(子育て相談員・石井知子)

「Papa's Club」

日時: 2日・16日(土)14:00~16:00

夕涼みコンサートの準備(ステージ作り)をします。ぜひパパの力を貸してください!! 対象: あい・ぽーと会員の父さん

「おもちゃの病院」

日時: 16日(土)10:00~16:00

壊れたおもちゃをお持ちください。おもちゃドクターの結縁さんが目の前で直してくれます。予約不要。事前にお預かりも可能です。

「おはようタイム」

日時: 13日・20日(水)11:30~11:40

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、手遊びや体操などをします。

「あかちゃんタイム」

日時: 13日・20日(水)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歳児の保護者同士の交流をします。

「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?

「7月生まれのお誕生会」

日時: 16日(土)13:00~13:30

申し込みきり: 7月13日(水)までにお電話か来館の際にお申込みください。お子さんの顔写真を入れた直径5cmほどのキーホルダーをご用意します。写真は、切らずに7月13日(必着)までにお持ちください。

参加費: 港区の方 300円・他区の方 500円

「水あそび」: 27日10:00~11:30

対象年齢: 0~3歳未満のお子さん

持ち物: バスタオル・水着が新しいパンツ

* 気温 28度以上で実施します。雨天や光化学スモッグにより中止になることもあります。

* 8月にも週2日予定しています!

♪「コーラスタイム」

日時: 5日・19日(火)14:00~14:30

ピアノに合わせて親子で楽しく唄いましょう! 対象: あい・ぽーと会員の親子

「やさしいデッサン教室」

日時: 21日(木)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

「ビーズアクセサリ講座」

日時: 7日・8日11:00~12:00

申込: 6月28日(木)10:00~受付開始

保護者向けの講座です。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やいます。託児の時間は各自ご検討ください。

参加費: 港区 500円・他区 800円



あい・ぼーと

夕涼みコンサート

ジャズやクラシックの演奏を聴きながら夕涼みしませんか？
お子さんが楽しめるコーナーもあります♪
ご家族そろってぜひおでかけください。

日時：7月30日(土) 17:00~18:30
(開場 16:30)

対象：乳幼児のお子さんのいるご家族
料金：港区在住・在勤のかた 一家族 300円
港区外のかた 一家族 500円
申込：7月1日から「あい・ぼーと」受付にて前売り券を販売します。 問合せ：03-5786-3250



My Music Time

少しの時間、ピアノを弾いてみませんか？演奏してみたいかという願いを音楽の専門家がお手伝いします。初心者でも片手でもOK！

日時：毎週火曜日
15:00~16:00
(おひとり15分程度)

参加費：無料
*当日お申込みください。
♪♪♪♪♪♪♪♪♪

新プログラム マミー&ミー

～赤ちゃん連れで
たのしむ英会話～

あい・ぼーと会員のママが英語を教えてください！気軽な気持ちで赤ちゃんと一緒に参加してみませんか？ 詳細はチラシで
日時：7月14日(木)13~14時
参加費：区内在住在勤 300円・区外 500円 定員：10組
対象：0歳児の会員の親子
申込：事前にお電話か窓口でお申し込みください。

○図書ルーム「こもれび」からお知らせ○

♪毎週土曜日もオープンすることになりました！
♪新刊も2週間貸出できることになりました！

【新刊・おすすめ図書のご案内】

- 「パパ・BOOK」・・・今、がんばっているパパへ。もっと、パパのことを知りたいママへ。家族がいることのシアワセを感じる一冊。
- 「子どもが育つ魔法の言葉」・・・皇太子さまご推薦のベストセラー。世界中のみんなが感動した子育ての知恵。
- 「優しい音楽」瀬尾まいこ・・・人気作家の最新作。読みやすい短編集です。読んだあとは温かい気持ちになります。
- 「疲れすぎて無性にチョコレートが食べたくなるあなたへ」・・・題字の「あなた」って私のこと！？ストレスがたまってきたとき、落ち込んだとき、心も体も元気にする 15 の方法を具体的に紹介。

【こんな雑誌・新聞がありま〜す】

COMO・赤すぐ・すくすく子育て・母の友・婦人公論・LEE
天然生活・笑う食卓・オレンジページ・クロワッサン・AERA
読売ウイークリー・読売新聞・日本経済新聞

*みなさんの読みたい本・雑誌のリクエストお待ちしております！

～施設長からのメッセージ～

5月末から6月第1週の4日間はウェルカム・ウィークでした。今年はスタッフが手作りの趣向で皆様をお迎えしましたが、お楽しみいただけましたでしょうか？今年も多くの方々にあい・ぼーとをご利用いただければと、スタッフ一同願っております。

さて、梅雨時はとかく家に閉じこもりがちになります。ストレスがたまって、つい、いらいらして子どもにあたってしまうことはありませんか？ 子育てを楽しめないのは母親失格かしらと、自分を責めないで！ ストレスを覚えるのは、それだけ一所懸命に子どもを愛そうと頑張っている証拠です。ただ、今の暮らしのどこかにちょっと無理があるのかも知れませんが、ストレスを感じたら、今の自分自身を見つめるチャンスと思ひましょう。(「NHKすくすく子育て」で「育児ストレスと上手につきあおう」7月2日放映。7月8日再放送予定です。ご覧ください)

大日向 雅美

なるのではなく、間違った姿勢をしているから体が故障すること。一日何分のエクササイズよりも24hの姿勢を気にかけて美しく整えるほうが無理もなく、効果も大！マイナートラブルも解消されていくそうです。良い姿勢とは、あぐらをかいた状態で骨盤をフロアに垂直になるように起こしてみます。自然にお腹に力が入り背筋が伸び、お腹まわりのお肉もスッキリ！全体がぐんと美しく見えます。よい姿勢は筋肉に負荷をかけるので、姿勢に気をつけ体を上手に使うと自然と自分に必要な筋肉が付きまます。産後に必要なのは、やせることではなく、筋力をつけて赤ちゃんとの生活を乗り切れる体づくりをすることなんです！カラダの調子がいいとココロも前向きになりますね。その後いよいよボールに乗ってのエクササイズ。(来月号につづく)

「産後のセルフケア&ボールエクササイズ」

産後のカラダやココロにむきあい、自分でケアしていく方法を学びます。バランスボールを使ってきもちよく体を動かしながらカラダへの気づきを高めていきます。

日時：7月11日(月)

1回目：11:30~12:30 2回目：13:00~14:00

講師：高橋葉子(産後のセルフケア インストラクター)

対象：0歳児のあい・ぼ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

申込：6月30日(木) 10:00~電話受付開始

【体験レポート】

あい・ぼーとスタッフで産後のセルフケア講座を体験しました。まずは、参加者同士の自己紹介。そこで体の気になるところを挙げてもらうと、やはり子育てママの三大悩みは肩こり・腰痛・腱鞘炎。それぞれについて解消法・予防法を教わりました。赤ちゃんがいるから肩こりなどに

スタッフつれづれ日記

○84年4月、T大学の通信教育課程に3年編入。と同時に保母の国家資格にもチャレンジ。保育への道第一歩始まる。(萩原)

○ウェルカムイベントでのシャボン玉は、大人も子どもも夢中になっていました。空高く飛んでいくのを見て心がなごみました。(櫻井)

○晴れの日が心待ちの季節になり、子どもたちも体調をくずしがちですね。庭ではジャガイモが収穫目前であります。(陽子)

○早くも今年も後半。月日がたつと子どもの成長はあっという間ですね。あい・ぼーとでの一期一会大切にしたいと思ひます。(池田)

○子ども(5歳)の慢性疾患が春から悪化。「治そうと考えるのではなく、まずは個性と認めてつきあうことが大事」との国立病院医師のアドバイスに開眼の思いでした。(林)

○セルフケア講座で教わった「骨盤を立てて腹筋を意識して座る」。毎日やってみると結構キツイ。電車内でやたら姿勢良く座っている人がいたら私です(千秋)

あい・ぼーとパートナー つれづれ日記

○お子さんの写真を見ながら絵を描いていくのは、とてもステキなことです。思い出が会話となり笑顔となつて、気持ちが充電していきます。(デッサン教室・土居)

○ジメジメした梅雨の季節、たまの晴れ間には元気な子ども遊び声が響きます。楽しいあい・ぼーとの一日です。(戸賀崎)

