



8月こころのひろば通信

～ つどいの広場 こころ 開設時間～
 火・水・木・金・土 10:00～15:00(12:00～13:00 はランチタイム)
 (祝日・年末年始のぞく) ※電子レンジ・ポットあります

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3 ★おたんじょうびかい 11:00～11:30 8月生まれのお友達は10:30頃に来てね!手形をとって、身長体重をはかって!かわいいお誕生日カードをつくりましょう♪	4
5 お休み	6 お休み	7	8 ★夏だ!あついよ!おまつりだ! 10:00～12:00 恒例のこころの夏まつり!今年もあつくて楽しいひとときをみんなで過ごしましょう♪	9	10	11 お休み
12 お休み	13 お休み	14	15	16 ☆子育てサロン・コアラ 中木田公民館/毎月第3木 10:00～11:30	17	18 ★マタニティクラブ 10:30～12:00 第1子のママさん対象です。ゆっくりとおしゃべりしながらほっとひといき♪
19 お休み	20 お休み	21	22 ★ベビーマッサージ 予約制7組 10:30～12:00 橋本先生によるベビーマッサージ ママとおこさんとのふれあいタイム 8月1日(水)～予約開始です♪	23	24 ★まんまるひろば エスポアール/第一学習室 10:30～11:30 初めて参加される方も大歓迎!ママとおこさん達の笑顔の輪を広げていきましょう!	25
26 お休み	27 お休み	28	29	30	31	

〒180-0001 東京都荒川区西日暮 18番1号 ピアハイツ101号室 寝屋川市地域
 TEL/FAX 072-800-6838
 E-mail: kokoro-tudoi@triton.ocn.ne.jp
<http://blog.goo.ne.jp/kokoro-tudoi>
 子育て支援拠点



★寝屋川市出前広場「まんまる広場」8月24日(金)10:30～11:30 エスポアール
 毎月1回ママとおこさんに会いにスタッフが出掛けて行きます。季節の遊び等をどいりてみんなで遊びたいと思います。笑顔の輪ができますように...♡

こころには駐車場がありません。バスや自転車、ベビーカーで来てね。
 駐輪場所があります。近くにコインパーキングもあります。スタッフにお聞きください

“えっちゃんのかたんクッキング”

うちの子大好評!



<みるくもち>

牛乳 300ml 砂糖 30g 片栗粉 40g お好みで きなこ 黒みつ

1. 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて、弱火にかけて、ひたすら混ぜ続ける。
2. まとまってきたら、5分くらいまだ混ぜる。
キンキンに冷えた氷水にまとまったのをドボン。
1から2分したら、氷水につけながら、手でちぎっていく。
3. 皿に盛って、きなこ、黒みつをかけて、出来上り。

- ・ 氷水に浸けたまま冷蔵庫で冷やせばもっとまとまると思います。

★わらべうたベビーマッサージ★ 予約制限定7組 8月1日~予約開始♪

8月22日(水) 10:30~12:00 (オイル代 実費100円)

★対象 12ヶ月までのおこさん優先★妊婦さん

講師: 保育士・わらべうたベビーマッサージ認定インストラクター橋本真弓先生

持ち物: バスタオル・シート・飲み物・動きやすい服装

※予防接種後 48時間以内は参加できません。



★ママボラ募集★

広場を卒業されたママさん達を募集します。子どもさんが保育園、幼稚園、小学校に行き、少し時間に余裕ができたママさん、こころの広場でイベントなどのお手伝いをしてくださいませんか? 広場で繋がったママさんとスタッフとの信頼関係。子どもさんが広場を卒業してもママさんとは繋がっていくことが夢です。つどいの広場にきた事がないママさんも、ボランティア大歓迎です。つどいの広場を知ってもらい、私たちスタッフと繋がりませんか?

来所でもお電話でも大丈夫なので連絡してくださいね。問い合わせ大歓迎です。

★妊婦さん集まれ~★マタニティクラフト★ 🐟・🐚・🦀・🐟・🌟・🐟・🐟・🐟

8月18日(土) 10:30~12:00 基本毎月第2土曜日 ★第一子のママさん対象★

今月は第2土曜日が山の日なので、18日、第3土曜日に行います。

妊婦さん同士でこころのスタッフと簡単な小物などの手作りをしながら色々なお話しをしませんか? 妊娠中のちょっとした不安などみんなでお話しをしながらほっと一息★楽しい時間を過ごしませんか? 当日直接お越しくださいね♪

★夏だ! あついよ! おまつりだ! ★ 8月8日(水) 10:00~12:00

今年もやって来ました! 夏まつり!

こころのスタッフから広場に来てくれるみんなに笑顔のプレゼント♪
楽しいゲームを用意して、皆さんをお待ちしています! 毎日暑い日が続きますが、笑顔のパワーで乗り切っちゃいましょう!
ギラギラおひさまに負けないように、帽子をかぶって
日焼け止めをぬって、水筒も用意して♪
わくわくドキドキ! こころに来て下さいね♪

★予約不要。直接お越しくださいね。



暑い夏がやって来ました。今年の夏はいつもの夏より暑いですよ。ママさん達は夏バテは大丈夫ですか? 子どもさんと過ごす日常で、いつもはそんなにイラッとしなくてもこの暑さで子どもさんにキツクあたったり... そんな時はこころの広場に来てもらえれば、涼しいクーラーの効いた部屋で過ごしてもらえそうです。そして広場に来ておられるママさんやスタッフと悩みや子育ての話もでき、こころの中が軽くなって帰ることが出来るのではと思います(≧▽≦)いつも言いますが、『その悩みママだけじゃないよ。みんな一緒だよ。子育てしながらいろんな気持ちに出会う毎日、笑うと元気がでるよ。』笑いは、ママ達の健康や周囲にいる人に影響を与えるものです。笑顔の花が咲き乱れるような広場になればいいなと思っています。でも笑顔になれない日があっても、こころが涙で曇ってしまう日があっても大丈夫。どんな時でも私たちスタッフはママ達の味方です。ママ達と同じ気持ちで考え元気になるまでずっとそばにいるよ。子どものことがかわいく思えない時があればこころのスタッフに悩みをうちあけてみてね。一緒に考えてみませんか? こころが軽くなる方法を★

♥まだまだ今からが夏本番です。夜中もお子さんが目を覚ましてしまったら水分補給をしてあげて下さいね。小さいお子さんはクーラーが効いた部屋でも水分補給をしてあげることは大事ですよ。

