

5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 お休み	4 お休み	5 お休み
6 お休み	7 お休み	8 <u>★おたんじょうびかい</u> 11:00～11:30 5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	9 ☆こっこ保育園赤ちゃん会 お散歩(雨天時:室内遊び) 13:00～14:00	10	11 <u>★ママへありがとうのプレゼント</u> <u>～フォトフレーム作り～</u> 10:30～11:30 今年は13日が母の日です。おこさんと一 緒にかわいいフォトフレームをつくりまし	12 <u>★マタニティクラフト</u> 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♪
13 お休み	14 お休み	15	16 ☆子育てサロン・くすくす 楠根南町公民館/毎月第3水 10:00～11:30	17 ☆子育てサロン・コアラ 中木田公民館/毎月第3木 10:00～11:30	18	19
20 お休み	21 お休み	22	23 <u>★ベビーマッサージ</u> 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 5月1日(火)～予約開始です♪	24	25 <u>★まんまるひろば</u> たご公園 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！	26
27 お休み	28 お休み	29	30	31		

寝屋川市木田町 18番 1号 ピアハイツ 101号室 寝屋川市地域
 TEL/FAX 072-800-6838 子育て支援拠点
 E-mail: kokoro-tudoi@triton.ocn.ne.jp
<http://blog.goo.ne.jp/kokoro-tudoi>



★寝屋川市出前広場「まんまる広場」5月25日(金)10:30～11:30 たご公園
 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れ
 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。
 駐輪場はあります。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。

“えっちゃんのかんたんクッキング♥”

◎カオマンガイ（ご飯に鶏肉のせてタレかけた丼？）

材料 米2合 鶏もも肉1枚 しょうがチューブ1cm

タレ:醤油、酢 各大さじ1

砂糖、ごま油、鶏がらスープの素 各小さじ1

しょうがチューブ、にんにくチューブ 各1cm 白ネギ1本



①お米を研いで、水は目盛りより少し少なめ。

しょうがチューブを水の所に出し、鶏肉を入れて炊飯スイッチオン。

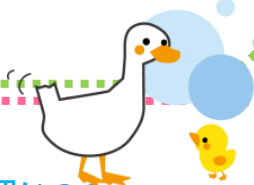
②白ネギをみじん切りにし、タレの材料を全部混ぜ合わせる。

③炊き上がったら鶏肉を取り出し、少し冷ましてから食べやすい大きさに切る。

④お皿にご飯を盛り、③をのせて、②をかけて出来上がり！

- ・白ネギ以外に青ネギ、ニラ、パクチーでもOK。
- ・あっさり食べたい人は鶏肉の皮をはいでから、炊いてください。
- ・お好みでラー油をかけても美味しい。

★お米は炊きあがり前にお水は少なめにしてくださいね♪



“悠の子育て1人言” ~5月~ その19

子どもの日。1年はあっという間ですね！いずれは手作りと思いつつ、市販のかしわもちがおいしいのです（笑）門真にあるラクタブドームのプール！寝屋川市から助成があるんです！3才以下無料で、4才~中学生も200円、大人は

400円で入れます！母と2才息子でたった400円！！先生はいませんが、広い屋内プールを楽しめます。私たち親子もよく行くので、よければ一緒に利用し

★妊婦さん集まれ~★マタニティクラフト★こころの広場へ

5月12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★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♪

★ママへありがとうのプレゼント~フォトフレーム作り~★

5月11日(金)10:30~11:30

お外は春まっさかり。きれいな緑やかわいい花たちがあふれていますね。自然の中で無邪気に遊ぶおこさんの笑顔はママの宝物♪かわいい笑顔に家事や育児に疲れた心が癒されます。

でもね、家族の宝物も「ママの笑顔」なんです。ママが笑顔でいてくれたら、家族みんなが笑顔になれるはず。そんな笑顔いっぱいの家族の写真を飾るフォトフレームを親子で楽しくつくってみませんか？

おうちの中にも素敵な笑顔の花を咲かせてくださいね♡

★予約不要。直接お越しくださいね。



★わらべうたベビーマッサージ★ 予約制限定7組 5月1日~予約開始♪

5月23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。



子育てしているママさんにとって必ず訪れる子どものイヤイヤ期。

だんだん賢くなってきている子どもの成長は、嬉しいけれども・・・。

賢くなってきているがゆえに、ママたちの思うように行動してくれないのも、イヤイヤ期の特徴だと思いますがずっとは続きません。

イヤイヤ期のピークを過ぎると少し、ほんの少しになります成長したわが子の姿に嬉しくなり、ホッとすることも多くなってくると思います。

子育ては次から次へとママ達にとったら経験した事がないことばかりの連続。その中でどうやって子育てをしていくのか？答えは簡単です。自分1人で抱えずにたくさんの広場にいてるママさんやスタッフに相談してみてください。

悩みの解決にはならないのかも知れませんが心は晴れるはず。

頑張るのではなくて、顔晴りましょう。

ママ達の顔晴る笑顔をこころのスタッフはみんな応援しています。

