



# にこにこだより



「にこにこ」は、  
0,1,2,3歳のお子さんをもつ  
親子が交流できる  
ひろばです。  
お気軽に  
どうぞ!

2008年11月 ☆第35号☆  
発行 つどいの広場にこにこ (NPO法人 子育て応援ゆう)

## にこにこカレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
10月	27 am ○ pm 赤ちゃん	28 am ○ pm 閉室	29 am 赤ちゃん pm 赤ちゃん	30 ○ NP (中央公民館)	31 am ○ pm 閉室	11月 1
2	3 祝・休	4 ○	5 am 赤ちゃん pm 赤ちゃん	6 ○ NP (中央公民館)	7 ○	8 ○
9	10 閉室	11 ○	12 おそとであそぼ! am 赤ちゃん pm 赤ちゃん	13 ○ NP (中央公民館)	14 ○	15
16	17 am ○ おはなしタイム pm 赤ちゃん	18 ○	19 am サロン pm 赤ちゃん	20 ○ NP (中央公民館)	21 ○	22
23	24 振替休	25 ○	26 am ミニ講座 pm 赤ちゃん	27 ○ NP (中央公民館)	28 am ○ pm 閉室	29
30	12月 1 am ○ pm 赤ちゃん	2 ○	3 am 赤ちゃん pm 赤ちゃん	4 ○	5 ○	6

### 赤ちゃんの日

10/29、11/5・12、12/3 (午前午後)、  
10/27、11/17・19・26、12/1 (午後)  
は赤ちゃん(1歳未満)の日。

★赤ちゃんは、赤ちゃんの日以外でも遊べます。

### その他

★10/31,11/28は月末業務のため午後閉室します。

★NP=ノーバディズパーフェクトプログラム。



### ミニ講座

**11/26 (水) 10:00~12:00**

「ほっこりゆっくり 自宅で養生しよう」

講師：山口香織 (鍼灸師)

冬に向かって体を温めリラックスさせるコツをお話いただきます。マッサージや瞑想で心も体も気持ちいいひとときを。

定員8名(見守り保育あり)

11/11(火)10:00より申込み受付

### ママのためのおしゃべりサロン

**11/19 (水) 10:00~11:30**

日頃の思いをおしゃべりしてみませんか?  
新しい出逢いや発見があるかも・・・

定員6名(見守り保育あり)

11/4(火)10:00より申込み受付

サロンとミニ講座の申し込みは、ご本人のみでお願いします。直接ひろばで、または電話にてお申し込みください。

### おはなしタイム

**11/17 (月) 11:30~**

おはなしシスターズがパネルシアターや手遊び、絵本を読んでもくれます。毎回、何が出てくるかお楽しみ♪予約不要、みんな集まれ～!

### おそとであそぼ!

**11/12 (水) 10:00~12:00**

場所：中央公園

一緒にお外で元気に遊びましょう♪  
参加希望者は、スタッフまで。



## ありがとう! にこにこ三周年!

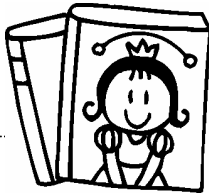


## ひろばのようす

10月4日ににこにこは3歳のお誕生日を迎えました。みなさんの笑顔に支えられての3年間、本当にありがとうございます。たくさんのお逢いがありました。遊びに来てくれる方々、一人ひとりが、ひろばの成長を刻んでくださっているのだと、あらためて感じます。

さて、10月14日から一週間、三周年のお祝いとして「おたのしみタイム」を企画しました。読み聞かせのボランティアさんたちに来ていただいて、毎日午前と午後のおわりに楽しいひとときをプレゼント。絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターやエプロンシアター、紙コップ絵本などなど、様々な出し物を楽しみました。ボランティアのみなさん、ありがとうございました。

そしてもう一つ・・・壁面に、大きなたまごをかついだ「ぐりとぐら」。周りには、みなさんからの一言を葉っぱにのせて、飾ってもらっています。ぐりとぐらがかついでいるたまごには、何がまつまっているのでしょうか?それは、感謝「ありがとう!」と期待「これからもがんばるよ!」・・・どうぞよろしくお願いします。



## にこにこ文庫からこんにちわ!

本の大好きなスタッフが  
が選りすぐったにこにこ  
文庫を紹介します。

### ☆おとな向け☆

「重曹でナチュラルベビーケア」岩尾明子著 主婦の友社

最近、注目されている重曹。自然の素材なので赤ちゃんにも安心ですね。いろいろな生活の場面で使えるよう写真入りで使い方が載っています。重曹などの自然物質をうまく組み合わせて地球に優しい暮らしをしている人を「ジュウソイスト」と呼ぶそうです。赤ちゃんと一緒に体にも環境にも優しい暮らし、始めてみませんか?

### ☆子ども向け☆

「あかちゃん あがつく」たべものあいうえお みねよう原案 さいとうしのぶ作 リーブル

「あいうえお」の50音順にテンポのよいリズムで、いろいろな食べものが右側のページいっぱいにあると載っています。小さな絵本なのですが、迫力があります。とにかく絵がユニーク。食べものすべてに動きがあります(顔があり、手足がついている)。一つ一つが見応えたっぷり、親子でいろいろな発見を楽しんで、絵本でおしゃべりをしてみてください。

☆☆☆にこにこ文庫は貸し出しもしています☆☆☆

貸し出しは一人につき一回二冊まで(大人も子どもも一人ずつと数える)二週間借りることができます。読書の秋、親子で本の世界を楽しんでくださいわ。

### にこにこのホームページのお知らせ

親子で楽しめる公園情報など、少しずつ充実させていきますので、おすすめ情報がありましたら、メールにてお待ちしております!

ホームページアドレス <http://www.justmystage.com/home/nikoniko/>

## 新しいスタッフ紹介

新しいスタッフを紹介します！

車田純子（東京・立川市出身 女の子と男の子2児の母）

昨年のノーバディズ・パーフェクトで保育に関わり、「にこにこ」を知りました。温かい空気に包まれた場所と温かい人たちに出会えたことをうれしく思います。私が癒されたり、助けてもらったことを恩返しできたらいいなと思っています。まだまだ子育てで悩んだり、怒ったり、私自身も奮闘中ですが、よろしくお願いします。



保育士として長年子どもたちと関わってきたスタッフによる子どもの成長にちなんだ育児のお話です。

## ♪ピノコ・メール♪

先日、広場に遊びに来ていて、初めて1歩歩いたという話がありました。遊びに来ていたママたちをはじめ、スタッフもうれしい成長に出会えました！寝返り→うつぶせ→ハイハイ→つかまり立ち、そして歩いてと、生まれてから1年前後の間に、大きく成長が見られる時期です。ただ、個人差も大きく見られます。必ずしも育児の本にあるように成長していくとは限らないだけに、親の悩みも大きいのですが…

ところで“立って歩く”とはとてもすごいことだと思いませんか？まず3頭身の身体で短い足、メタボではありませんが、出っ張ったおなかで足は見えないし、体の割には小さい足、これで体重を支えバランスをとるわけですから、慎重になったって仕方ないと思います。細い幅の平均台が10メートルくらいの高さのところであって、わたっていき自分を想像してみてください。ドキドキながらも慎重に渡りますよネ。きっとそんな感じなのだと思います。第1歩が出たときは地球をはじめ歩いてわけですから、それは記念すべき日！！母子手帳に絶対記録してくださいね♡



## ミニ講座からワンポイントアドバイス

10月のミニ講座でお話いただいた小林栄養士さんからのワンポイントアドバイスです。

「がんばるママ！離乳食を応援します！」～ 飯能市保健センター管理栄養士 小林恵理

「離乳食」の前に、ママやパパがお食事を楽しんで召し上がっていますでしょうか？

赤ちゃんはママやパパの顔を見ながら食べることが一番安心して離乳食に向き合えますよね。ということはお食事をあげる側のお顔に笑顔があれば、「美味しいのかな？」「食べてみようかな？」という気持ちに自然になることでしょ。

「食べる」ことは単に栄養素をとるためのものではなく、大きな「楽しみ」の一つであり、親子や人と人とのコミュニケーションであるわけですから、何よりも赤ちゃんが食べることが楽しく、美味しい、と感じる、心の育みとしても重要です。

離乳食を忙しい思いをして作り、そして食べて欲しいという親の気持ちと裏腹に、食べてくれなかった時のショックは、ママの気持ちを惑わすものです。

しかし、たくさん食べてくれることだけを目的とするのではなく、親は楽しんで離乳食を作り、そして親子で喜びながら食事をするを念頭に離乳食をすすめていただきたいとします。離乳食は自立への第一歩となる手助けをしてあげてくださいね。

離乳食に迷ったらいつでも保健センターへ。お待ちしております。



## 9月のミニ講座で好評だった岡本ひとみ先生から教えていただきました・・・

### おうちでできる簡単なヨガ

皆さんはヨガに、どんなイメージを持っていますか？

足を頭の方にまわしたり、身体中プレッシャーみたいにかんがらかって、一体どうなっているの？というポーズを見て、私にはできないわ、なんて思わないでください！それらのポーズは、ヨガのほんの一部、全体から見たら1%にも満たない一部分でしかないのですから・・・

さて、ヨガには、ATHA YOGANUSASANAM（アタ ヨガヌササナム）という言葉があります。英語に直すと、In the now, there is yoga. 今に自分を置くことが、ヨガである。と言っています。過去を後悔せず、未来を心配せず、ただ「今」を生きましょう！こどもたちを見てみると、まさにその状態。あれこれと思い煩うことなく、いつも「今」を精一杯楽しんでいきますね。大人はなぜそれが難しいのかしら？

さあ、「今」のご自分の身体と向き合ってみましょう。どんな状態ですか？

子育て中、なかなか思うようにセルフ・ケアの時間はとれませんね。すきま時間でできる、「かんたんな」ヨガをご紹介します。

#### ☆肩がつかいかた

肩甲骨（背中の上部に左右対称に大きな骨が2個ありますね。翼が生えたとしたらこの辺りでしょう！）をギュ〜ッと真ん中に寄せてみてください。肩がうしろに引っ込んで、胸が大きく開きましたか？もう一度、今度は肩を前に出して、胸を小さくすぼめてみましょう。この動きを何度かくりかえし、次に胸が開いたら、そのまま肩をぐっと下へおろして首を長くします。そのまま息を吸って両肩を前から持ち上げ耳に近づけます。息を吐きながら後ろから降ろします。首もつかいかたは、そこから頭をまわしてみてください。つむじができるだけ遠くを通るように、大きな円をつむじで描きます。

#### ☆腰がつかいかた

仰向けになり右ひざを曲げ、両手でしっかり右足を抱えます。次に息を吐きながら、右ひざを体の真ん中へ向けて引き寄せましょう。息を吸うときに腕の力をゆるめ、息を吐くときに足を引き寄せます。もっとやりたいかたは、息を吐きながら寄せた右ひざを左側の床へ下ろしねじりを加えましょう。このときに顔は後ろを向いた方がねじりが深く全身に入ります。息を吸いながら身体を戻して、息を吐いてリラックス。反対側もしてくださいね。

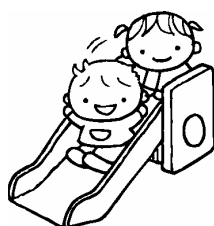


## スタッフ・リレートーク

娘が2才の時の出来事です。出かける準備が出来たので静かな隣の部屋をのぞいて見ると、からになった水菓の容器を持った娘がいました。確か3回分は残っていたはず・・・。そのうち娘は寝てしまい、体温も少し低く、顔色も青いように私には見えませんでした。祝日だったので、休祝日の診療所に電話をかけ、「その量なら大丈夫です。診察には来なくていいです。」と言われほっとしましたが、娘が起きるまではとてもとても心配でした。起きてからは全く普段と変わらず、元気に遊んでいました。

子どもは何をするか本当にわかりません。誤飲、やけど、水の事故・・・家の中でも危険はいっぱい。皆さんもご注意下さい。（ぼっちゃま）

### つどいの広場「にこにこ」



**開室日** 毎週月～金曜日＋第2土曜日（第2土曜日開室の後の月曜日はお休み）  
**時間** 午前10:00～12:00 午後 1:00～4:00  
**住所** 飯能市山手町13-8（飯能市立飯能第一小学校内どろんこクラブ隣）  
**TEL&FAX** 042-971-3001 **E-MAIL** nikoniko@hanno.jp  
**駐車場** シルバー人材センター内をご利用ください。

☆初めて駐車場を利用される時と第2土曜については、広場にお問い合わせください。

にこにこは、飯能市次世代育成支援行動計画の一環として、NPO法人 子育て応援ゆうが受託・運営しています。