三里塚なかよしひろばだより

10月

TEL　0476－37－3922　　令和５年10月号

HP　https://www.narita-sanridukanakayoshi.com

ひろばの秋の壁面飾り

今月の予定

月Mom.	火Tus.	水Wed.	木Thu.	金Fri.	土Sat.	日Sun.
2 お休み	3	4	5 10:00～10:40 人形劇 「にこにこげきじょう」 0歳～2歳 （要事前予約）	6 13:30～14:50 赤ちゃんタイム① 6か月位までの赤ちゃん （当日予約）	7	1/8
9 スポーツの日 開所しています	10 お休み	11 13:30～14:50 赤ちゃんタイム② 7か月位～11か月位までの赤ちゃん （当日予約） 助産師がいます	12	13	14	15
16 お休み	17	18 ①10:45～11:45 ②15:15～16:15 秋祭り （要事前予約）	19	20 会議の為 12:00閉所	21	22
23 お休み	24	25 10:45～12:00 キッズタイム 1歳半以上 （当日予約）	26 13:30～14:50 赤ちゃん親子ヨガ 3か月位～11か月位までの赤ちゃん （要事前予約） 助産師がいます	27 10:00～11:00 公園で遊ぼう！ （予約不要）	28	29
30 お休み	31					

イベントのご予約はお電話(0476-37-3922)、またはひろばで直接お願い致します。(お名前と登録番号をお知らせください。)

カレンダーの中のピンクの四角で囲った時間帯は、イベントの予約をされた方以外は、ひろばのご利用はできません。その時間以外は通常通り利用できますが、準備や片付けの為、前後15分位お時間を頂くことがありますのでご了承ください。

赤ちゃんタイム①②　（予約受付　当日 9:00～）

🎃ハロウインの赤ちゃんフォトスタジオ

定員　各回定員 13 組(先着順)

＊兄弟姉妹をお連れでのご参加はご遠慮ください。

「にこにこげきじょう」(事前予約受付 9/20(水)9:00～)

パフォーマー:納富俊郎・納富祥子(人形劇ののはな)

子どもも大人も思わずニコニコしちゃう「にこにこげきじょう」がやってきます！

場所　コミセン2階ホール

定員　20 組(先着順)＊9/22 定員となりました。

キッズタイム　（予約受付　当日 9:00～）

🎃ハロウィンの製作

定員　13組(先着順)

＊兄弟、姉妹をお連れでのご参加も OK です。

５日(木)に予定されていました1歳タイムは中止とさせて頂きます。大変申し訳ありませんがご理解の程よろしくお願いいたします。

助産師DAY　11日(水)・26日(木)
ひろばに川島助産師が1日います。
ご自身の身体の調子、お子様の発育発達、子育てや授乳等について確認したいこと、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

赤ちゃん親子ヨガ
(事前予約受付 10/4(水)9:00～)
☆赤ちゃんと一緒にヨガを楽しもう！
講師　鵜沢友香さん
定員　13組(先着順)
持ち物　バスタオル・飲み物

公園で遊ぼう！(予約不要・現地集合現地解散)
☆場所：**長原第一児童公園**
＊飛行機の遊具が目印の公園です。駐車場も隣接しています。
＊雨天の場合は中止とさせていただきます。判断に迷うようなお天気の場合は、当日の朝、インスタグラム・ブログ等でご確認ください。

～なかよしタイム～
＊午前 11:45
＊午後のなかよしタイムは子どもたちの遊びの様子を考慮し、随時行います。
♫今月のわらべうた　うまはとしとし

ひろばの秋祭り

日時　10月18日(水)
午前の部　10:45～11:45　定員15組
午後の部　15:15～16:15　定員15組
場所　なかよしひろば
ご予約　10月3日(火)9:00～お電話またはひろばで直接お受けします。
内容　①ヨーヨー釣り・あひるすくい
②お面屋さん
③千本引き
④チョコバナナやさん(本物ではありません。)
⑤ボール転がし
⑥おまつりわっしょい
＊年齢制限はありません。赤ちゃんも是非お祭りの雰囲気をお楽しみください。

11月5日(日)は
三里塚コミセンまつりです！

ひろばからは、クリスマス製作のワークショップ、お譲り会、ヨーヨー釣りを予定しています。
どうぞお楽しみに。
＊当日、ひろばはお休みとなります。

セルフケアをしましょう！

残暑はまだまだ厳しいですが、すこ～しずつ秋の気配も感じられる今日この頃・・。夏の間の身体の疲れや心の疲れ、いや夏に限らず、毎日の育児の疲れ・・・。どんなふうにケアしていますか？利用者のみなさんに聞いてみました。

・いっぱい寝る。
・夫に子どもを預けて出かける。
・好きなアーティスト(推し)の動画を見る。
・おいしいものを食べるに限る。特にアイスを食べると元気が出る。
・家の中にいると気分が滅入るので、子どもを連れて外に出る。緑の多い公園等・・。
・人と話す。
・お笑いを見る。
・一人でコンビニに行って好きなものを買って食べる。

子育てをしているとどうしても子ども中心に動かざるを得なくて自分のことは後回しになってしまいますよね。でも自分を大切にすること、自分自身を管理することはとても重要なこと。勝手なことでもわがままなことでもありません。
子育ての状況によって出来ることは、人それぞれですが、どうか周りの人に助けてもらうことを躊躇せず、自分にもいっぱい優しいケアをして欲しいなと思います。
なかよしひろばも微力ながら、みなさんのセルフケアの一つの場になれるよう努力していきたいと思っています。

ひろばのPhoto日記

キッズタイム
ボールで遊んだよ！

赤ちゃんタイム
足形でかわいいハロウイン飾りを作りました。

1歳タイム
大きなおさかなも、つったよ！！