

のびすく泉中央 またいたやま

2016年
8月号 Vol.87

平成28年7月20日発行



発行: 仙台市子育てふれあいプラザ
のびすく泉中央

- 住所: 仙台市泉区泉中央 1丁目 8-6
- TEL: 022-772-7341(ひろば・託児)
- URL: <http://www.nobisuku-izumi.jp/>
- 携帯サイト: <http://www.nobisuku-izumi.jp/mobile/>
- 開館時間: 10:00~17:00(託児室 16:30まで)
- 休館日: 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日
- 企画・編集: 一般社団法人マザー・ウイング



夏と言えば・・・海にプールに花火!そして BBQ!!
みんなはどんな夏を過ごすのかなよ

「体験型!子連れ防災ワークショップ@のびすく泉中央」を開催しました!

6月14日(火)おひさまひろばを会場に「体験型!子連れ防災ワークショップ@のびすく泉中央」を開催しました。参加されたのは13組の親子。震災当時は、独身だった方も、結婚してお母さんになっていて、その時とはまた違った備えを知りたいということで参加されていました。



グループトークでは、防災士で主任児童委員の佐藤亜矢子さん、ハッピーママの西出あきさん、明戸なぎささんにご協力いただきました。「いつものカバン」にちょっとした備えを持ち歩くことや、普段づかいに“てぬぐい”を持ち歩くと、いざという時に大活躍するということも教えていただきました。最後に、外出先での被災を想定してどのように動くのかシミュレーションしながら避難訓練を行いました。まずは、自分とわが子の安全確保。お子さんに覆いかぶさるようにして頭を守る、自分の頭も守る…みなさん真剣に取り組んでいました。(sua)

いざ!という時のために必要な備え

★「日ごろのご近所との関係づくりが大切!」

町内会の清掃やお祭りに参加するのも、地域の方に「あそこの家には小さい子がいるんだな」と知ってもらう、いざという時に助けてもらうきっかけにもなるよ!

★「いつものバッグ」を防災仕様に

ママバックの中におやつや音のならないおもちゃを準備!

★「安全な環境づくり」

「寝室をシェルターにしよう!」⇒倒れてくるような家具や落下するものを置かない!



産後のケアプログラム「バランスボール」



6/23(木)バランスボールエクササイズ体験を行いました。バランスボールを通して、子育て中のママ達を応援している「おこねっこ」さん(仙台市内や近郊で活動中))を講師に迎えて開催。

産後2ヶ月から6か月のママ達が、バランスボールを使ったストレッチで気持ちの良い汗を流しました。ママ達は、育児で頑張っている体を労わりながら、赤ちゃんと一緒に弾んだりゆったりと瞑想をしたり、終わりには参加したみんなでプチハッピーな出来事を共有しました。育児中は自分のことは後回しになりがちですよね。産後だからこそできるセルフケア、自分のご褒美とリフレッシュにチャレンジしてみたいかがですか?11月も開催予定です!(tomo)

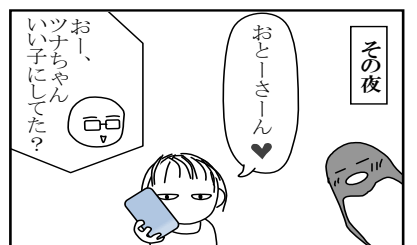
～2・3才児タイム～ まめっちょ

6/15(水)に「～2・3才児タイム～まめっちょ」を開催しました。全員で♪エビカニクスを踊り、まめっちょが始まります!車やおままごとで遊んでいたお子さんも、曲がかかると集まってくれていました。フリータイムは、いつもとは違った遊びで大喜び!イヤイヤ期といわれるこの時期ですが、

同じ年齢のお子さん同士だからこそその関わりやママ同士の共感もあります。ママ1人でお子さんを見るのではなく、全員でお子さんを見合うことで、ホッと一息つける時間になればと思っています。8月も開催しますので、ぜひ、遊びに来てくださいね(^_^)!



ペンギンが行く! A.noviko



◆作者プロフィール◆
泉区在住、のびすく世代2児のママ。のびすくのママボランティアをきっかけに、2011年より本誌のタイトルイラストを担当している。