

# のびすく泉中央 まったいやま



A. noriko

2016年 12月号 Vol.91  
平成28年11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



12月! 今年はホワイト・クリスマスになるでしょうか? みんなはサンタさんに何をお願いするのかなあ♪ のびすくにも、サンタさんが来るかも・・・!?

## 『保育園ガイダンス』開催しました。

10/15(土)  
13組 30名参加

当日は、現在育休中で保育園を探している親子が13組参加しました。今回は、5名のパパの参加もあり、熱心に質問をする姿がありました。泉区家庭健康課の保育サービス相談員さんから、申請手続きについての情報提供をいただいた後、育休復帰をした先輩ママに体験談をいただき、後半はグループごとに分かれて、情報交換を行いました。

参加したママやパパからは「子どもを預けても大丈夫かな?」「保育所が決まるかどうか」という不安な気持ちや、「保育所見学のポイントは?」「土日に出勤になった時の預け先はどうしよう?」などの質問など、たくさんの声が行き交いました。

(mon)



### 「先輩ママからのメッセージ」

☆「復帰後はパパに協力してもらったり、いろいろなサービスを活用してください。ママ一人でがんばらないで。時には自分へのご褒美を♪」



10/20(木) 育ちの乗校  
「がんばらない子育て」

## ママたちのQ&Aボード

ひろばの入口を入ってすぐの棚に、『ママたちのQ&Aボード』が設置してあります。ママ同士で聞いたり、答えたりができるこのボード!ぜひ、たくさん活用して頂ければと思っています(\*^-^\*)

下の棚には、バックナンバーもファイルに入れてありますよ。



↑この用紙で質問を募集しています!!



↓このシールを貼るだけでもOK!



### ペンギンが行く! ♪ A. noriko



子ども虐待防止ネットワークみやぎ(キャパネット・みやぎ)の鈴木俊博さんにお越しいただき、グループ相談を行いました。

講師から「自立とはたくさん依存先を見つけないこと」という言葉の紹介があり、参加したお母さんの一人は「その言葉が一番印象が強く、心に残った。たくさんのお母さんにも伝えたいと思った。」と話してくれました。

また、「一人きりで子育てを頑張るのではなく、ぜひ、たくさんの助けをもらって。」「完璧を目指すと子どもは苦しいので、ぜひ、ほどほどのお母さんでいてください。」「まずは親自身が自分をケアできる時間を持つようにしましょう。」そんなメッセージをいただきました。

### <講師のお話から>

~感情について~

- \* 感情は、汗や涙と同じ。良いも悪いもない。
- \* 怒りも大切な感情の1つ。
- \* 感情は抑えればおさまる。というものではない。
- \* 気持ちを言葉にすることが、自分を大切にするための第一歩です。

のびすく泉中央では、一般社団法人マザー・ウイングとの共催で「ママのきもちトーク」を月3回行っています。お母さんが自分の気持ちを大切にできる場所、セルフケアをする場所として行っています。

## ひろばで絵本の時間を楽しみませんか?

11月から毎月、ひろばの絵本コーナーで、のびすく泉中央の絵本ボランティアさんが活動しています! 絵本のあったかい世界を一緒に楽しみましょ♪絵本がちょっと苦手...というママも大丈夫! 気軽に声をかけてくださいね。

- 【活動内容】こんなことしてます(^\_^)
- 絵本の整理をしながら、お子さんと一緒に好きな絵本を選んだりします!
- ママと絵本の話しをしたり、絵本の読み聞かせも出来ます。
- 毎月2回活動中(カレンダー絵本マーク)

◆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年より本紙のタイトルイラストを担当している。