



# 小倉南区親子ふれあいルーム さざん・ニュース

「さざん」はルームの愛称です

172号 2024年 5月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園五丁目1番5号

小倉南生涯学習センター1階

発行者 コラボラキャンパスネットワーク

親子ふれあいルーム実行委員会

連絡先 TEL & FAX 093-922-5036



## 6月企画のご案内

### 赤ちゃんのシュアスタートプログラム

「チカラを抜いて、離乳食」 6月11日(火) 10:30~11:30

おっぱいやミルクだけを飲んでた赤ちゃんが離乳食の時期になると、不安なことも出てきますよね。程よく力を抜いて楽しくできるように管理栄養士や先輩ママさんと一緒にお話してみましよう。

講師：南部千恵美さん(管理栄養士)

会場：さざん 参加費：無料

定員：6組(先着順・要予約)

申込：5月28日(火)10:00~来所または電話で

対象：おおむね1歳未満の子どもの保護者



## おしゃべり会

1歳児対象

### しゃべり場 ほっとタイム

月齢の近い方々と、おしゃべりませんか？

ぜひ、気軽にご参加下さい！

日時：6月3日(月) 10:30~11:30

会場：さざん

参加費：無料

定員：おおむね4組(先着順・要予約)

対象：1歳児の保護者

(大人のみ参加も大歓迎！)

申込：5月20日(月)10:00~ ※来所または電話で

## カナダ生まれの親育ち講座プログラム

### <親チカラを伸ばす子育てガイド！>

あー、困った！こんなとき、みんなどうしてる？？って、悩むことはありませんか？ 2014年度から開催している参加者の満足度がとても高い講座です。テキストを使って、楽しく話し合いながらすすめます。(テキストは貸し出します。)

日時：6月13日、20日、27日、7月4日(すべて木曜日) 10:30~12:00(全4回 ※全回参加できる方優先です。)

会場：小倉南生涯学習センター3階 和室 参加費：無料

対象：第1子の場合は、生後10ヶ月以上の方

定員：要予約。調整の上、先着5~6名。

(託児なし。子どもの月齢により、定員が5名になることがあります。)

子どもをそばで遊ばせながら話し合います。)

申込：5月23日(木)より受付中 来所または電話で

詳細チラシもあります。



## ワークショップ 赤ちゃんと遊び

赤ちゃんは、どうやって遊んでいるのかな？

赤ちゃんにとって、遊びって?? DVDもつかいながら、赤ちゃんの遊びについて、考えよう。

6月12日(水)10:00~11:30 【会場】小倉南生涯学習センター 3階第1和室 【講師】スタッフ

【参加費】無料 【定員】6名(先着順・要予約)【申込】5月29日(水) 10:00~ \*来所または電話で!

【対象】子ども連れの方は1歳0ヶ月以下の子どものみ。(見守りがありません) 支援者の方もぜひどうぞ



初産婦さん対象

平日開催!!

## 妊婦さんの交流会 とことこ

助産師のママと一緒に出産や出産後の生活で不安なこと、聞きたいこと、なんでもおしゃべりできる時間です。どうぞ、気軽にお申し込みください。

6月4日(火) 10:15~11:15

定員：4組 会場：さざん 参加費：無料  
進行役：中武友恵さん(助産師・子育て中のママ)

申込：随時受付 来所または電話で

(ママだけ、パパだけでも参加できます。)



## 絵本の読み聞かせ

6月13日(木)

11:00~おはなしアリス

6月26日(水)

14:00~スタッフ

申込：不要



## わらべうたであそぼう!

6月27日(木) 14:00~

申込：不要

## 赤ちゃん向け出張プログラム

さざんスタッフが、地域の市民センターに訪問する企画です。

日時：6月26日(水)10:30~11:00

会場：東朽網市民センター

プログラム：おはなし会

## ここで出会おう ここでわかちあおう さざん

♪小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。

\*利用料金：無料 \*開所時間：10:00~16:00

\*開所日：月~金曜日(第1・3水は除く) 第1・3土曜日

\*休所日：第1・3水曜日・土(第1・3除く) 日・祝日・年末年始

【天候によっては、急な休所になることがあります。おでかけ前にインスタグラム・HP等をご確認ください。】

# 4月企画報告 「簡単体操でフレッシュ！～心も身体もリラックス～」 4月8日(月)

講師：倉本玲子先生（北九州市健康づくり推進委員・高齢社会をよくする北九州女性の会会員）

時間も場所も問わない、とっても簡単なのに効果大の玲子先生の簡単体操。  
午前・午後の2回 「いち、に、さん、し」と元気で力強いかけ声にあわせてフロアの皆さんとスタッフも一緒に身体を動かしました。声を出しながら身体を動かすことは、自然と“吸って吐く”呼吸法ができています。  
「少しでも意識して体を伸ばすと全然違うし、とっても気持ち良かった。」  
「久しぶりに身体を動かしてスッキリしました。」  
「(育児中で)時間が取れないと思ってずっと過ごしていました。  
自宅でも取り入れていこうと思えるくらい簡単でした。実践したいと思います。」  
と、大好評。

今年、88歳になられた玲子先生。元気の秘訣は筋力！  
「出産後、筋肉が落ちてくると、子宮脱や骨盤底筋の弱まりなど様々なトラブルの要因になることもあるので、若いうちから少しの時間でも良いから身体を動かすことを意識して。」  
とのことでした。

生活の中で続けることを大切にしていきたいですね。(スタッフS)  
●さざんスタッフの見守りがありました●



## さざんの相談事業

### 子育てハテナタイム

6月6日(木) 13:00~15:00

- \* 子どもの行動でわからないことや「こんな時どう関わったらいいのかな?」と思うことがあったら、北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。
- \* 定員4組 定員に達していない場合は、当日申込でもOKです。

### 保育サービスコンシェルジュ in さざん

6月18日(火) 14:00~15:00

- \* 原則 第3火曜日
- \* 定員 4組
- \* 幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか?

### 保育士の出張相談

6月7日(金)・25(火)

10:00~12:00・13:00~15:00

- \* 相談時間は、ひとり30分程度
- \* 予約優先

～子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？ 予約随時受付 来所または電話で！～

### 最新情報はホームページ&SNSにて発信中

企画の様子やさざんの最新情報をお届けしています。  
北九州市立大学のHP、地域貢献のページで  
さざんニュースのバックナンバーをご覧ください。



★ホームページ



★Instagram



土曜開所日

6月1日・15日



水曜休所日

6月5日・19日

編集  
後記

20年近く住んでいた家から先日引っ越しをしました。モノをなるべく増やさないように、入れ替えながら過ごしていたと思っていましたが、びっくりするほどの大量のゴミが出てきました。せっかくなのでこれ以上ため込まないように気をつけながら過ごしていきたいなと思っています。(編集人A)