



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

119号 2019年12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



1月企画 助産師による産後ケア

出産後、ついつい後回しにしてしまいがちな私たちのからだは
どのように変化しているのでしょうか？

助産師である衛藤さんにお話をいただき、
そのあと一緒に骨盤体操をします。
自分のからだの声を聞いてみましょう。



グランマ DAY とコラボ
10～13時

日時: 1月30日(木) 10:30～11:45

会場: さざん

講師: 衛藤真美さん(助産師)

定員: 8組 要予約

参加費: 無料

申し込み開始日: 1月16日(木)10時～

来訪または電話で!

動きやすい服装でどうぞ

【グランマDAY】は、祖父母世代が、若い世代と交流しながら「昔遊び」、
「暮らしや子育ての知恵」などを伝えたいという、多世代交流企画です。
*「高齢社会をよくする北九州女性の会」のメンバー により奇数月に開催しています。



ワークショップ <赤ちゃん遊び>

赤ちゃんはどうやって遊んでいるのかな??
DVDをつかって、赤ちゃんの遊びについて考えましょう。

日時: 2020年1月23日(木) 10:00～11:30

会場: 小倉南生涯学習センター 3階第2和室

講師: スタッフ 参加費: 無料

定員: 8名 要予約

申込: 1月8日(水)10時～ 来訪または電話で。

対象: (見守りがないので)子ども連れの方は
1才0カ月以下の子どもまで。支援者の方もぜひどうぞ!



★グランマによる見守りがあります。
託児ではありません。



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」

おっぱいやミルクだけを飲んでいた赤ちゃんが
離乳食の時期になると、不安なこともできますよね。
ほどよくチカラを抜いて楽しく出来るように、
小児科などで栄養相談をされている本橋和江さん
にお話をうかがいましょう。



日時: 1月28日(火)10:30～11:30

講師: 本橋和江さん(栄養士・フードコーディネーター)

参加費: 無料

定員: 8組 要予約

1/7(火)10時～受付開始 ※来訪または電話で

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?

今年度、さざんでは、このプログラムを
全3クール実施、今回は3クールめです
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。同室での見守りがあります。)

2020年1月16日(木)、21日(火)、
28日(火)、2月4日(火)

全4回 第一回のみ木曜日開催

10:30～12:00 全回参加出来る方優先です

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か月以上の方

定員: 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。)

申込: 12月27日(金)10時より 来訪または電話で

詳しくは、別チラシがありますので、スタッフにご確認ください。

1月のご案内

- 12月28日(土)～5日(日) 年末年始・休所
- 9日(木)11:00～ 絵本の読み聞かせ(おはなしアリス)
- 14日(火)13:30～ 絵本の読み聞かせ(スタッフ)
- 15日(水) **休所**
- 15日(水)10:40～11:10 おでかけさざん(葛原市民センター)
- 16日(木)10:00～12:00・13:00～15:00 保育士の出張相談
- 18日(土)10:15～11:50 パパのための<遊び>とわらべうた
- 20日(月)10:30～ うたってあそぼう!
- 21日(火)14:00～15:00 保育サービスコンシェルジュ in さざん
- 23日(木)10:00～11:30 赤ちゃん遊び
- 27日(月)10:00～12:00 子育てハテナタイム
- 28日(火)10:30～11:30 チカラを抜いて離乳食
- 30日(木)10:30～11:45 月企画「助産師による産後ケア」
10:00～13:00 グランマ DAY

*絵本の読み聞かせ/うたってあそぼう!は申込不要です。

◆親チカラを伸ばす子育てガイド!(全4回) 10:30～12:00

①16日(木)・②21日(火)・③28日(火)・④2月4日(火)

ここで出会う 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時～16時

*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】

11月企画報告「お口と歯の話」 11/18(月)10:30~11:30 講師:金子美和子さん(歯科衛生士)



「よい歯で よく噛む元気な子」をテーマに歯磨きの仕方や、食生活についてなどをお話していただきました。パネルや人形を使ってのお話で子どもと一緒にわかりやすく、参加者の方々も熱心に聞いていました。歯磨きを、始めるまでに日ごろから、体を触る時や、遊びの中で歯磨きが苦手にならないように取り入れていくポイントには、なるほどなあ・・・と実感しました。「完璧じゃなくても少しでもできたら 必ずほめてあげてください。」と言われていました。最後は金子さんと参加者が輪になって、いろいろな質問に答えていただき時間を忘れて盛り上がってしまいました。食べることも歯磨きも、笑顔で乗り切っていけたらいいですね。(スタッフM)



★グランマによる見守りがありました。



ミニ企画報告
プレママ・プレパパ講座
～生情報満載!の
おしゃべりサロンへようこそ!～
日時:11月21日(木)10:30~12:00



・歯みがきを始めたばかりなので、聞けて良かった。具体的なアドバイスが多く、為になった。子どもを連れて歯医者者のハードルが高いので、今回参加して良かったです。
・我流でやってたところがあったので目からウロコでした。口の事は食習慣と深くつながっているので食事のことも気を付けるのが 大切だと改めて思いました。簡単に実践できそうなポイントが多かったので今日からやろうと思います。



産後に利用できる「さざん」や乳幼児なんでも相談などの紹介や、ゲストの助産師さん、先輩ママと一緒にプレママの話したいこと、聞きたいことについて話をしました。産褥入院出来るところを調べておくとか、買い物が大変なので生協を使う、いざという時に子どもを預けられるサービスに登録しておくなど具体的な手立ての話もしました。これからはじまる赤ちゃんとの生活を少しでも安心してスタートしてもらえるといいな。(スタッフN)

★保育サービスコンシェルジュ in さざん

1月21日(火) 14:00~15:00

- *原則 第3火曜日
- *定員5名(予約制)
- 随時受付 来訪またはお電話で!
- *相談中のお子さんの見守りはありませんが、子どもと遊びながら、気軽に幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか?

★保育士の出張相談★

1月16日(木)
10:00~12:00/13:00~15:00

- *相談場所はさざんのフロア
- *相談時間は、ひとり30分程度
- *予約優先・随時受付 来訪または電話で!
- *相談中のお子さんの見守りはありませんが、子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか?

★子育てハテナタイム★

1月27日(月) 10:00~12:00

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、どうぞお気軽に北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。先生とお話した方が「安心しました」「先生がヒントをくださったこと、試してみますね」とたくさん声を寄せてくださっています。

- *原則第4月曜日
- *定員4名 随時申込可 来訪または電話で!
- *定員に達していない場合は、当日申込みでもOKです。

おでかけさざん

さざんスタッフが地域の市民センターを訪問する企画です。
1月15日(水) 葛原市民センター(10:40~11:10)
パネルシアター ※さざんはお休みです

祝土曜日開所

パパ優先企画「パパのためのく遊び」と、わらべうた」
日時:2020年1月18日(土)10:15~11:50

詳細は、チラシ、HPで!!

年末年始のお知らせ

12/28(土)~
1/5(日)お休み

2020年は
1/6(月)
10時~あいています。

お待ちしております。

大切なお知らせ

これまでみなさんからご希望が多かった「土曜日開所」が
月2回実施されることになりました!

☆令和2年1月から原則第1・3水曜日休所、第1・3土曜日開所となります。

1月は15日(水)休所 18日(土)開所です。

週末もさざんでゆっくりお過ごしくださいね。お待ちしております!

さざんのホームページ

- ☆企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。
- ☆携帯電話にも対応しています。
- ☆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もご覧いただけます。

★「さざん」ホームページ

<http://sa-zan.jp/m/>

★スタッフブログ

<http://ameblo.jp/hureai-sazan/>



HPのQRコード



Instagram