たくさんのお友だちに出会えるよ！

おひさまひろば

30年度の様子

妊娠中・子育て中の方なら、
どなたでも参加できる
親子イベントです。

4月 劇あそびをしよう！



劇の中に入り込んで、
体をいっぱい動かしました。

5月 ぴょんぴょんリトミック



音楽に合わせて
いっぱい体を動かし
動物に変身したりして
楽しみました。

5月 お悩み解決！スペシャル座談会



みんなの悩みも
聞けて、私だけじゃ
ないんだなぁ～と
安心しました

離乳食から発達、
旦那さんのことまで、
座談会で一気に解決!!

6月 親子エクササイズ



なかなか自分の時間が作れないので…
と大好評の親子エクササイズ♡

8月 水遊びをしよう！



夏と言えば水あそび!

お家では出来ない人も、
広いところで思いっきり
水とふれあうことができ、
気持ちよさそうでした♡

9月 ベビちゃん撮影会



撮影のコツをたくさん教えてもらい大好評!
インスタ映え抜群の写真が撮れました。

10月 おさんぽしよう！



チェックポイントを回り、
クイズに答えたり、植物などにも
目を向けながらお散歩しました。
楽しかったね。

10月 親子ふれあい体操



跳んだりはねたり、転がったり…
いっぱい体を動かしたね

10月 子育て講演会



大好評の
「ぼくときみ」さん。
いろいろなオリジナルの
遊びを教えて
もらいました。

11月 防災センターに行こう！



日頃から備えあれば
憂いなし！

消防車や救急車と写真が撮れて
うれしかったね！

12月 よちよちリトミック



リズムを感じながら身体を
動かして楽しみました。
心地よくて、途中でぐっすりと
寝てしまう赤ちゃんもいました。

12月 英語で遊ぼう！Fun Fun Kids

小さい頃から
身近に触れておきたい英語。
ゲームなどで楽しみながら
英語に触れることが
できました。



1月 冬の遊びを楽しもう

今年もオニさん登場！



やさしいオニさんでも
やっぱりこわいよー。



最後はオニさんとハイ！チーズ
お正月遊び(ふくわらい・凧あげ)も楽しみました。

いつもお馴染み
大きなカバくんとキリンちゃん。
この時は、ヘビくんも遊びに
来てくれました。

2月 親子エアロビクス



本気の有酸素運動、
たくさん体を動かして
心も体もスッキリ!!

3月 お楽しみ会



みんなくぎづけ～



おひさまひろば 令和元年度の予定

〈武道館 柔道場にて〉

- 9月12日(木) 親子でカンタン！体操あそび
- 10月10日(木) みつめて！ふれて！親子のコミュニケーション教室
- 11月28日(木) 一緒にリズム遊びをしよう！
- 12月 5日(木) 親子で楽しむコンサート

参加費無料
予約も不要です

詳しい場所・内容等については、
毎回のチラシをご覧ください。

活動が充実！
ママのつながりも
強くなるよ

子育てサークル紹介

げんきっこ



週に1回子どもたちもママさんたちも、わいわい楽しく活動しています。公園で遊んだり、工作したり、、室内ではハロウィン、クリスマスなどのイベントやお正月遊びや節分などの季節の行事も企画して楽しみます。



参加できる時だけの参加でおっけー！
来れる時間に来て、好きな時間に帰っておっけー！とっても自由でのーんびりサークルです。

子どもの年齢も近いので、悩みを相談したり子育て情報を共有したり、ママのリフレッシュの場にもなっています。

子どもたちはもちろん、ママさん同士もたくさんお話できて、仲良くなれますよ！
家ではなかなかできないことも、みんなと一緒ならたくさんの経験ができます！
体験見学随時募集中です。いつでも連絡くださいね！





- 日時　毎週火曜日（10：30頃から）
- 場所　下六人部児童センター、旭ヶ丘集会所・公園など
- 内容　工作、室内遊び、季節のイベントなど
- BLOG　https://ameblo.jp/genki-ko/

「げんきっこ　福知山」で
検索してみてね！

サークル参加を
ご希望の方

どんぐりころころ

現在0歳から2歳までの子ども達が参加していて、子どもママも年齢関係なく仲良くなれるアットホームなサークルです。
福知山へ引っ越ししてこられた方、子どもの遊ぶ場所を探している方、お友達が欲しい方など、ぜひ一度遊びに来てくださいね。







- 活動日時　火曜日（10：30〜13：30）
- 活動場所　大正文化センター、児童館、三段池公園など
- 活動内容　季節に合わせた制作・お昼寝アート
  ハロウィン・クリスマスパーティーなど

サークルに関するお問い合わせは、おひさまと風の子サロンまで TEL.0773-23-5722

スタッフ紹介

おひさまと風の子サロン スタッフ



理事長

道下 伊砂江

子育ては私育て…

楽しく幸せな気持ちで毎日を送っています。



副理事長

鳩摩元 敬一

子どもは色々なことを教えてくれます。すごい教科書です。

昔、子どもの施設や児童相談所で務めていた経験で今も若者の保育士育成や子育て相談に頑張り、家では農業と孫の観察でいっぱいの再学習をしています。

子育てコンシェルジュ



副理事長
事務局長

足立 喜代美

気になることがあれば気軽に声をかけてください！

その時に解決できなくても専門職に繋げて、後日伝えます。話をすることで気持ちが楽になります。楽しく子育てができるように願っています！

資格

京都府産前・産後ケア専門員／子育てコーディネーター／子育て支援士（一種）／子育て支援員（地域子育て支援・利用者支援）／産後ケアリスト2級／発達障害コミュニケーション初級指導者



副理事長

吉田 浩重

「上豊富保育園」で毎日、子どもたちからパワーをもらっています。

子どもの成長ってすごいな～と感じる日々。
就学前は、愛情いっぱいで育ててほしいです。



浅倉 衣里

一緒に楽しい時間をすごしましょう！

にこにこひろば・風の子ひろば・手形足形の担当をしています。



赤井 貴恵

二人の男の子ママです。

子育ては楽しいことも大変なこともいっぱい！子どもが笑顔でいるためにはママが笑顔じゃないと、ですよね。みなさんといろんな子育て話を共有できれば嬉しいです♡



島 範美

毎日を楽しく幸せに過ごせるよう、毎朝願いながら「子育て」「親育ち」をしています。

皆さんも、ひろばにお越しいただいて、楽しく幸せな時間を過ごしていただけますように♪

助産師／藤原 邦子　　事務担当／菊田 学美　　監事／滋野 浩毅

おひさまひろば スタッフ

私たち3名は
おひさまひろば
おひさまと風の子サロン
兼任スタッフです！



木村 智亜紀

おひさまひろばで、たくさんの友達を作ろう！一人でも気軽に遊びに来てね(^^)



藤田 奈都美

今年度もおひさまひろばを楽しんでもらえるようにがんばります！



塩見 沙由梨

今年度もたのしい内容を考えています。たくさんの笑顔に会えるのがたのしみです。今年もよろしくおねがいします。



森口 順子

ひろばでたくさんの笑顔が見られるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



野村 友香

おひさまひろばで皆さんの楽しい！と笑顔のお手伝いをできるよう頑張ります！！気軽に声かけてください♡



小野 彰子

小5、小2、1歳の子どもがいます。今年も皆さんと一緒におひさまひろばを楽しみます！よろしくお願いします。



大槻 夏希

1年間みんなが楽しく笑顔いっぱいのおひさまひろばになるように頑張ります。親子で楽しみに来てください。



岸本 梨沙

おひさまひろばでみなさんに会えるのを楽しみにしています。一緒に楽しみましょう♪よろしくお願いします。「二人の子育て中です」



脇坂 美里

今年度も皆さんと一緒におひさまひろばを楽しみたいと思ってます。1年間よろしくお願いいします。



ゆっくりゆったり 大人も絵本

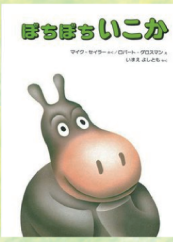
みかんの木文庫　仲野 恵子

「ぼちぼちいこか」消防士やピアニストや宇宙飛行士、いろんな仕事に挑戦するカバくんですけれど、カバくんは重すぎて大きすぎて力が入りすぎて、失敗の繰り返しばかり。でも、めげない。少し休んで「ぼちぼちいこか」と語りかけてくれます。

疲れていそうな人、頑張りすぎだよと見える人、人生の転機を迎えた人、そんな大人に少し肩の力が抜けたらなと、この本をプレゼントしてきました。発行された頃から。もう39年です。もちろん、幼子も3歳ぐらいからかな、喜んでくれますよ。

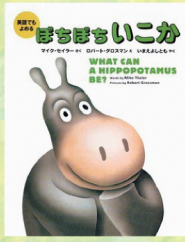
ユーモラスな絵もいいけれど、英語と日本語、どちらが先に創り出されたのかと思うほどに、今江祥智さんの邦訳が秀逸！。

原書では、失敗するたびにシンプルに「no」のみ。これがもう様々な言葉で、おしゃれに関西弁で表現されるのです。思うに日本語も豊かならば「no」だけでそれだけのものを含む英語も豊かということ。言葉って面白いですね。関西弁のとぼけた味のおかげで、この絵本は、より幅広い年齢の読者に届けられたように思います。



ぼちぼちいこか
作：マイク・セイラー
絵：ロバート・グロスマン
訳：今江 祥智
出版社：偕成社

近年英語と一緒に読める「ぼちぼちいこか」も出てきました。本当にシンプルな英語です。是非読み比べてください。



英語でもよめる ぼちぼちいこか

最近、同じくお疲れ気味の、少し若い大人の方にはヨシタケシンスケさんの「こねてのばして」を送ります。

「おきて、きがえて、ようういして。こねて、のばして、またこねて。」とやわらか～いパン生地（？）がこねられていきます。3拍子のリズムで、テンポよく絵が展開。声に出して読んでいるだけで、とても心地いいのです。気持ちだけでなく、体までほぐされていくかのように。読み終えたら、何かをコネコネしたくなったりして…（笑）

で、ふと気づいたのが、この本って、スキンシップ絵本！。まさしく子どもと一緒にふれあい遊びができる本でした。読み終えた後にはやわらか～い子どもをコネコネコネ。最後のコチョコチョコチョコチョなんて、子どももう大喜びですね。

やわらか～いって気持ちいい。子どもにとってお母さんはやわらか～いんでしょうね。大人にとって、子どもは丸ごとやわらか～い。触れ合い遊びができるのはほんのつかの間です。それは、大切なひと時として、後々の心にも宿っているんでしょうね。



こねて のばして
作：ヨシタケシンスケ
出版社：ブロンズ新社

新刊

絵本紹介

福知山市立図書館 中央館





「ぺったんこ ぷっくらこ」

矢野　アケミ／作

こんがりホットケーキは、ぺったんこ。

ほわほわシュークリームは、ぷっくらこ。

それじゃあ、ぱりりんせんべいと、大きなおにぎりは…？

「ぺったんこ」「ぷっくらこ」と比べてみるととっても楽しい。

絵本を読んだ後は、おうちの中の「ぺったんこ」「ぷっくらこ」も探してみてね。

お問い合わせ

福知山市立図書館中央館
市民交流プラザふくちやま内
TEL.0773-22-3225

図書館には、他にもたくさんの絵本があります。
毎月、おはなし会も企画しています。
あかちゃんといっしょに図書館を
ご利用ください。お待ちしています。



色々な所とつながっています！

おひさま応援団

医療法人　杉岡歯科医院
理事長　杉岡 真一

おひさま応援団とは…
サロンを支援してくださっている方から
コメントをいただき、掲載するコーナーです。

歯についての相談を受けることが多くなり、それならと杉岡先生に講座依頼をすると快諾していただきました。

すくすくひろばでの講座では虫歯の話や指しゃぶりについて話していただき、参加者からもたくさんの質問がでました。

これから暑い季節になると心配なのは熱中症ですね！熱中症予防のために皆さん何を飲まれますか？

スポーツドリンクを飲まれる方が多いと思います。しかしそのスポーツドリンク、どのくらい砂糖が入っているかご存知ですか？何と、500㎖ペットボトルで、多いもので、角砂糖10個ほど入っています。角砂糖10個の砂糖水は甘くて飲めませんよね。

スポーツドリンクは、飲みやすいように工夫されているので、知らず知らずのうちに砂糖を大量にとってしまいます。

又お子さんの大好きな、炭酸飲料、フルーツジュース、野菜ジュースにもかなりの量の砂糖が入っています。それだけ砂糖をとれば、むし歯にもなりますし、糖尿病、肥満など様々な病気の原因にもなりますね。

大量の汗をかかなければ、熱中症予防にスポーツドリンクは必要ありません。水かお茶で十分です。ジュースは週末や特別な日の楽しみにとっておくのがお勧めです。お子さんの健康を守るためにも、飲みものには気を付けましょう。



医療法人 杉岡歯科医院　理事長　杉岡真一
福知山市石原2丁目298番地　TEL.0773-20-5007

イベント紹介

『手形足形の日』

お子さんの小さくてかわいい手と足。気づいたらあっという間に大きくなってしまいます。その前に形に残しておくのはいかがですか？

毎月行われている『手形足形の日』には、0歳児のお子さんから就学前のお子さんまで、たくさんの方が参加されています。中には泣いてしまい、手形を取るのが大変な時もありますが、素敵な思い出になることは間違いなし！お家ではなかなか出来ない事なので、ぜひこの機会をお見逃しなく！

みなさんの参加、お待ちしております♪

「参加したいけど、都合が合わない」という場合には日程を調整させていただきますのでご相談くださいね。

イベントの流れ

①4色のインクから好きな色を選びます。手と足、色の組み合わせは自由です。

②白い紙に押していきます。



③両手両足が取れれば終了です。

そのままお持ち帰りいただくか、ご希望であれば台紙に加工させていただきます。





《所要時間》 約10分～15分
《材料費》 一人100円

まなびの会

＼ あなたも一緒に学びませんか？ ／

元児童相談所判定課長のくまもと副理事長が、これまでの子育ての知識を惜しみなく講習会にてお伝えします。子育てに関わっている方、関心のある方ならどなたでも大歓迎です！

※託児はありません

■日程／第２回…7/10(水)「子どもの育ち(発達)」3歳まで・9歳頃・思春期
第３回…9/25(水)「父性・母性(正しい父親・母親役割)」愛着と障がい、3分の1人格形成
第４回…11/27(水)　第５回…1/22(水)　第６回…3/25(水)

■時間／10：30～12：00　■すくすくひろば内会議室にて　■受講料／資料代１回500円

応援ありがとうございます。

社会福祉法人
空心福祉会
0773-22-0501
kuushin@skymind.jp
随時STAFF募集!!

“子どもたちは育った家を忘れない”
SEKISUI HOUSE 積水ハウス株式会社
シャーウッド福知山展示場
〒620-0931　福知山市字篠尾5-1
（ハウジングピア福知山内）
☎ 0773-23-7006
この冊子持参で“特別ﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ”[先着30組]

有限会社コークス　検索
オフィスのことなら
まずはコークスにご相談ください
TotalOfficeSolutionService Coks
有限会社コークス
TEL:0773-20-1100
FAX:0773-20-1101　URL:https://coks.jp
〒620-0856 京都府福知山市土師宮町2丁目133番地




Kiitos
親子のふれあいタイム
ママのリフレッシュタイムに
福知山市 ベビーマッサージ教室　検索
Tel.0773-23-1423　Mail:kiitos.itsuka@gmail.com

社会福祉法人 上豊富福祉会
上豊富保育園
★延長保育事業　★0歳児から入園できます。
★一時預かり事業　★放課後児童健全育成事業
〒620-0966福知山市字樽水小字辻2399-1
TEL.0773-34-0007　FAX.0773-34-0121
詳しい内容はこちらから ▶ http://www.kamitoyo.jp/



親子クラス（1～3歳）無料体験受付中！
〒620-0856 福知山市土師宮町2丁目110
TEL.0773-27-6852
https://www.junglegym-gymnastics.com/

子育て支援やおひさまと風の子サロンを応援してくれる団体・個人を募っています！

ごあいさつ

平成から令和へと時代が変わりました。いつもと変わらない朝を迎え、いつもと変わらない暮らしが毎日続いています。令和になり、毎日に大変な変化があることもありません。

少し変化があるとすれば、視点が変わったことでしょうか。

この見方が変わるというのは面白くて、毎日一緒にいる子どもさんでも、成長と共にこちらの見方が変わります。あれ？と気付くとこんなことが分かったとかこんなことが出来るとか…なりますね。

今日どんな種をまきますか？どんな思いで過ごしますか？どんな言葉で話しますか？

どんな風に動きますか？

その視点を変えるだけで、未来は、変わります。きっと相手も変わります。

見る方向を変えてみることは楽しくて新しい発見に繋がることになりますね。

おひさまと風の子サロン
理事長　道下伊砂江