

# ママカフェ おしらせ版 9月号



まだまだ暑い毎日!夏の疲れがたまっていく時期ですね…。心と体を休めて、ゆったりした時間を過ごしませんか?

おしらせ版9月号では、「癒し」と「リラックス」をテーマに  
魅力たっぷりの活動をご案内します。

## ママカフェ@home

- 対象: 避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時: 月～金曜日 10:00～16:00 (はーとタイムの日除く)
- イベント以外はフリー来館です。遊びに来てね!
- 駐車場: 5台駐車可能です。\*近隣には駐車しないようにお願いします。

\*今月の休館日\* 9日(月)・11日(水)・19日(木)

★もやもやをすっきり♪「はーとタイム」 対象:避難している方

●9月9日(月)・11日(水)・19日(木) 10:00～12:00

定員: 2名 個別相談 ※要申し込み

臨床心理士さんと話してすっきりしませんか。予約時間の10分前までにお越しください。

★手作りの日「アロマバスボム(入浴剤)作り♪」

●9月24日(火) 10:00～12:00 定員:7組

※要申し込み 材料費:500円

すてきなアロマバスボムを作ります。バスボムでのお風呂タイムは、シユアシユアの泡とアロマの香りが包まれます♪ゆったり癒しの時間を過ごしてください。

★ミニ寺子屋の日

●9月4日・18日・25日(水) 14:30～16:00

ひとりだとなかなか進まない宿題、ちょっと難しい問題に挑戦!

@homeのスタッフと一緒にとりくんでみませんか♪

申し込み不要。時間内に自由にお越しください。

★絵本の読み聞かせとエプロンシアター(はははの歯のお話)

●9月13日(金) 10:00～12:00

絵本の読み聞かせとエプロンシアターをします♪どんなお話が聞けるかお楽しみ★歯科衛生士さんも来ているので、歯みがきなどのお話も聞けますよ。申し込み不要。

★ベビーマッサージの日

●9月12日(木) 10:00～12:00

定員:7組 ※要申し込み 持ち物:バスタオル

ベビーマッサージでゆったりタイム。終了後には、ママのハンドマッサージ、先生の楽しいトークで癒されます♪

★子育ての悩み、みんなで話そう♪お茶会の日

●9月17日(火) 10:00～12:00 ※要申し込み。

イヤイヤ期、赤ちゃんがえり、卒乳・・・みんなどうしてる?

おいしいお茶を飲みながら、みんなで話してみよう!

★癒しの日 ピーズプレスレット作り ●9月26日(木) 10:00～12:00

定員:7組 ※要申し込み 参加費:無料 持ち物:特になし 全国曹洞宗青年会のみなさんがボランティアに訪れてくれ、ピースプレスレット製作と紙芝居の読み聞かせをしてくれます!素敵なプレスレットを作りましょう。お子さんも楽しめる時間です。

★申し込み・お問い合わせ先:山形市あかねヶ丘3-8-23 電話687-1720まで★

## 福山ひろば

- 対象: 避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時: 10:00～16:00 火・水曜日・フリー来館日。遊びに来てね♪
- 月・木・金曜日:要予約。使用したい日と時間帯をご連絡ください。
- 駐車場: 5台駐車可能です。 山形市東原町 3-5-7 電話 664-0165

★ワンコイン・おしゃべりクッキング会

●9月9日(月) 10:30～13:00

定員:6組 ※要申し込み 参加費:500円 持ち物:エプロン、持ち帰り用の容器

食べて美味しい、おうちで二度美味しい★「おしゃべりクッキング会」を開催します。

今月は「餃子」を作って、お昼のランチ、そして夕食の一品にと変身します♪

広い台所で、みんなでわいわい楽しくお料理しましょ!

★すーぷの日 ●毎週火曜日 11:30頃クッキング開始

持ち物:ごはん、パンなどの主食、おうちにある食材など

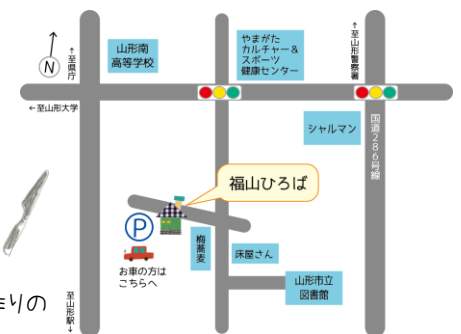
毎週火曜日、福山ひろばでお昼を食べませんか?カレー、お味噌汁、スープなどなど、スタッフ手作りの

「汁もの」が登場します。おうちからごはん、持ち寄れる食材などあれば大歓迎!

みんなで作って食べれば、美味しさも倍増しますよ♪申し込みは不要です。

★福山シンシンの会 ●日にち:9月7日(土) 10:00～12:00 対象:シングルママ ※申し込み不要 参加費:無料

★申し込み・お問い合わせ先★ やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで



# ままカフェサロン

対象:山形に避難している就園前の親子の方



●9月20日(金) 10:00~15:00 場所: 霞城公民館 第1研修室 (山形市城西町 2-2-15)

●9月27日(金) 10:00~15:00 場所: 江南公民館 研修室2 (山形市江南 1-1-27)

## ★午前の活動 ※要申し込み

20日:「秋、みつけた♪① ペったん スタンプ遊び」…ぶどうやくり、秋の美味しいものをスタンプして作ってみよう。

27日:「秋、みつけた♪② 切り紙、ふーふーとんぼ、歌遊び」…とんぼやコスモスを、はさみやのりを使ってつくってみよう。

制作だけでなく、毎回からだを動かす歌や踊りもあるよ。ママの疲れをちょこっとほぐせる、体操の時間もあります♪

## ☆午後の活動 おしゃべりカフェタイム ※申し込み不要

お茶とお菓子をつまみつつ、ママ同士わいわいおしゃべりしながら、お子さんものんびり遊ばしましょう。午後からの参加も大歓迎です!

★おしらせ★ 山辺町でも、「ままカフェサロン@やまのべ」を開催予定です!詳しくは、今後ちらしでお知らせします。ぜひ遊びに来てね♪



# 小学生ママサロン

サロン in たきやま

対象:お子さんが小学校に通っているママ



## ★第2弾★ストレッチ&ヨガ講座♪ ※申し込み不要 場所: 滝山交流センター 本館 2F 講座室

●9月30日(月) 10:00~12:00

ママ達の要望にこたえての第2弾です♪身体と心を動かして、リフレッシュしませんか。

講師の先生は、1回目と同じ東海林先生が来てくれますよ。今回はどんなメニューになるのかな?お楽しみに!

持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装

体を思いっきり動かしたいママさんあつまれ~♪

# 0歳ベビーママ&マタニティママの日&

福島育児サークルってどんなところ? 対象:山形に避難している0歳児の親子とマタニティママ



## ♪♪カードを作ろう♪♪ ※要申し込み

●9月5日(木) 10:00~12:00 場所:山形市南部公民館2F 和室 (山形市小荷駄町 7-110)

0歳のお子さんを持つママ、マタニティママの集まるサロンです。おむつやマタニティウェアなどのプレゼントもあります(※サイズ、規格に限りがあります)。お茶を飲んだり手を動かしたりしながら、気軽にみんなでお話しませんか?また、この日は秋からスタートする育児サークルのお話もしたいと思います。育児サークルってなんだろう?と気になる方も、ぜひ遊びにいらしてください。

★3サロンの申し込み・お問い合わせ先:やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで★

# ☆今月のトピックス☆

毎月サークルランドの楽しい活動の紹介や、スタッフからの耳より情報などを掲載します。お楽しみに♪(こんなことを載せてほしいなどの意見もお待ちしております)

## ♪@homeに掲示板登場♪

同じくらいの年齢のお子さんとママが、1日違いで来館してくれた時のお話…

「同じ年のお友達も一緒に楽しく遊べたかも…」「他のママとおしゃべりしたかったなあ~」なんていうことが、実はよくあります。

そこで、掲示板を設けることにしました♪

「何日来館予定。2歳女兒。」のように来館の予定を書きこんでもらい、それを見た別なママが「私も」と同じ日に来館してつながってくれたらなあと思い、設置しました。

(もちろん体調や急用もあるので、絶対ではないですよ★)

使い方については、皆さんもどしどし、ご意見&アイデアくださいね♪

## ♪相談会♪

(湯野香子さん・日本プレイセラピー協会、臨床心理士)

子どもにとって、気持ちの表現方法でもある「遊び」。

「遊び」を通して、見えてくるものがたくさんあります。お子さんのことでちょっと聞いてみたいことなど、専門家とお話してみませんか。お子さんと向き合うヒントが得られるかもしれませんよ。

日時: 9月10日(火) 14:30~

場所: 山形市男女共同参画センター ファーラ

一組40分程度の、個別相談となります。

親子でお越しください。また詳細については

お問い合わせください。

## ままカフェブログ情報発信中!

@home やサロンからのお知らせ、スケジュールや活動内容を随時 up しています。やまがた育児サークルランドホームページの「ままカフェ@山形に避難しているみなさんへ」をクリックしてください。

携帯・スマホからいつでもチェックできるよ★

URLはこちら↓<http://blog.canpan.info/land-hinan/>



## ~お申し込み、お問い合わせ~

特定非営利活動法人  
やまがた育児サークルランド

Tel: 023-673-9336

Fax: 023-673-9337

〒990-0042 山形市七町4-7-18-1



受付時間:月~金曜日 9:00~17:00  
土日祝と年末年始は休み