

クレヨンひろば

せんだん苑こども園内

8月

綾部市青野町宮ノ前28

Tel. (0773) 43-2547

Mail sendan-.kureyon@juno.ocn.ne.jp

対象：就学前の子どもとその保護者及び妊婦



いよいよ夏本番☀️ 猛暑がやってきましたが、子どもたちは水遊びでさっぱり気持ち良く、大人もスナックついで、でもいおみおみで... 夏を楽しみましょう🎵

子育て講座①

「モノヒビを整える

～わたしに余裕が戻るお片付け～」

講師：くらしwith 柿谷裕子さま

さて、6月に開催した子育て講座を川頁に紹介していきます！

まず、第四回は「片付け」について。

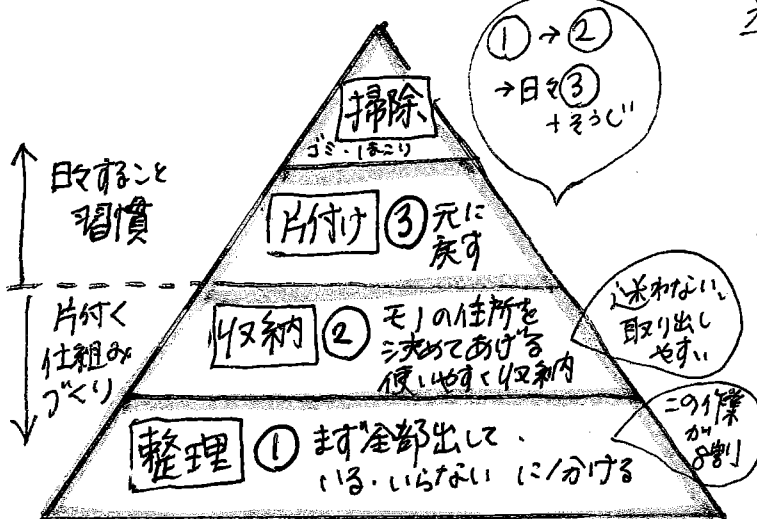
片付けが苦手と思っていたり、モヤモヤしている人も思っています。片付けは、小生活ではよく、暮らしの仕組みの問題だそうです。

★片付けると良いことが増える！

★時間が増える 家事の時間がなくなり、自分の時間が増える

★お金が増える 買ったものが分かりやすく、タダリ買いなど無駄が減る。本当に大切な物にお金を使える

★心に余裕ができる 景色が変わることにより、イライラが減り、穏やかになる



片付けは、日栄る家にするにしても、素晴らしい母になることでもありません。"わたしが、わたしらしくいること"ができるようになります。

バックの中... 床に置いてあるものひとつ... など、まずは、小さなところから始めてみましょう。モヤモヤが、リズリッ スッキリ すると思いますよ。

miniサロン 10:30~12:00

対象：0歳児をもつ保護者と女性

赤ちゃんを連れてお父さんやお母さんが集まって和やかに
おしゃべりをしています。いっぱいおしゃべりをして気にな
ることも解消できたり、参考になる情報を聞けたり
して、赤ちゃん連れで安心して楽しめる場所です。
赤ちゃんにとっても刺激が多く発達を促します。

miniサロンwith ルル助産院

助産師の小室さんに来ていただけるミニサロン
です。今月は8月7日(金)です。
妊婦さんの体調のことや赤ちゃんのこと。
心や体の気になること何でも相談できます。

ふれあいサロン 10:30~12:00

対象：ミニサロン対象者以外

お部屋で自由に遊んだり歌や手遊びなどを
楽しんだりします。

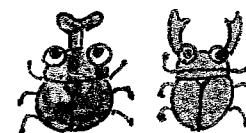
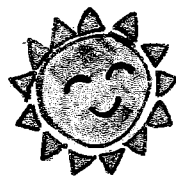
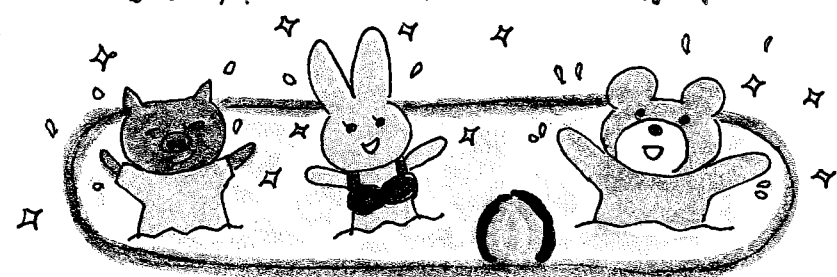
暑い日は水遊びもできますよ！

プール開放 10:00~12:00

7・8月はクレヨンひろばの横の中庭にプールを
出します。水遊びを楽しみましょりしましょう。
お部屋でも遊べるので赤ちゃんや水遊びできない子
したくない子も遊びに来て下さいね。

＜利用に際しての注意＞

- ・水着かパンツをはいて下さい。
- ・うつる病気の時は入れません。
- ・家に帰ったらシャワーを浴びて清潔にして下さい。



2026

★ 8 ★

SUN	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRY.	SAT
26	27	28 miniサロン with ルル助産院	29 プール開放	30	31 産後ママの リフレッシュ	8/1
2	3	4	5	6 ふれあいサロン + プール	7 miniサロン with ルル助産院	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 ふみ★サロ (物部)	20	21 産後ママの リフレッシュ	22
23	24	25 親子はくみ事業 ママのための ピラティス	26 プール開放	27 ふみ★サロ (志賀郷)	28 miniサロン	29
30	31 みんなの サロン	9/1	2	3 栗枝中学校 乳幼児との ふれあい体験学習	4 産後食講座	5

みんなのサロン 10:00~11:45

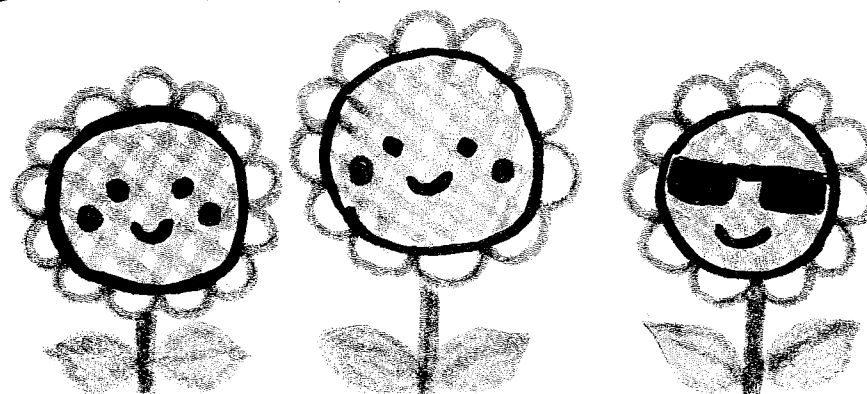
場所：日東精エアーナ武道場

広くて明るい武道場で体を十分に動かして遊び、
発散できます。赤ちゃんも畳の上なので安心して
遊べます。「簡単はくしヨガ」もしています。

いつもの動きやすい服装で！！

こどもさんを遊ばせながら家事や育児で

固まった身体をほぐしましょう。



つみ★サロ 10:00~12:00

市内各地区の公民館などで地域の子育て
サークルを訪問しています。近くにお友達や
主任児童委員さんなど相談できる人を見つける
よい機会です。

今月はこちら

8月9日(水)

物部地区
宮農指導センター
サークル
「虫立こ」にて

8月27日(木)

志賀郷地区
志賀郷公民館
サークル
「なかよしひろば」にて

産後ママのためのリフレッシュ

(綾部市こども支援課との共催)

ママは入浴 睡眠 ランチ等ゆっくりした
時間を過ごしてもらいます。また助産師
保健師が相談に応じます。

その間赤ちゃんは保育士が保育します。
ママ同志の交流もできてお友達になれる
のも嬉しいですね。

場所・・・あやべ温泉(送迎有)

対象・・・産後1年末満の母子

申し込みはこちら→

地域子育て支援センター×水夢 親子はくみ事業

ママのためのピラティス (定員18人)

Part③「育児疲れで家出した筋肉を連れもどすピラティス」

インストラクター 中倉あゆみさま

日時：8月25日(火) (10:00集合) 10:15~11:15

場所：せんだん死こども園

持ち物：水分補給ドリンク・汗ふきタオル

予約はLINE または電話にて
お早目にお問い合わせ下さい。



育児相談 随時受付

子育てに関する相談に応じます。面談・電話・LINE・メール等ご都合の良い方法でお気軽にご相談ください。ちょっとした疑問でもすぐに来てくださいますね。話すことで随分楽になりますよ。

フロンひろばの LINE公式アカウント をご利用ください！



● 本市内の子育て支援センターやサクル、児童館、保健センターの行事予定を入れた「子育て支援カレンダー」を毎月画紙信しています。

● フロンひろば「担当者」直接メッセージのやりとりができます。お問い合せや予約などに利用してください。また、子育てしている中で「気になること、不安に思うことなど」、こちらで相談してください。 ※ 曜日、時間気にせず、いつでも大丈夫です！

※ 担当者は1人ですので、相談内容についての守秘義務は必ず守ります。

★ 絵本や保育用品の貸し出しや部屋の利用、チラシの掲示・画紙布、LINEでの情報の画紙信など、何でもご相談ください。

子どもの作品、いつまで残す？

子ども本人が「残したい」と言っている間は残さずあげよう。定期的に「残したいか」聞いてみる。大きくなってからは、親が「残したい」というのが多い。その時は、親の自分の気持ちに寄り添って...

洋服の整理 どうしよう？

「まだ着れる、着るかもしれない」「衣い入っていた」「高かった」「今、実際に着てみて、鏡を見て考えてみよう」「スベスベがあらう置いとおいてもいい、なくなると時にあたる。」

写真の整理問題

データをクラウドやスマホで利用、メディアで保存、写真でアルバム、フォトブック... 自分に合った方法で、スベスベ相談して...

「片付け」に関する疑問や気持ち

毎日片付けてもらうことを望むのではなく、人が来る時などに、片付けが必要な時に、片付けられる場所や仕組みを準備しておく、それでもいいんだ。

整理するのに時間が必要、一時保育やいそいそ、サポートを頼って、自分の時間を大切にしたい。

家族と話し合うことも必要！

今自分か「モヤモヤしていることが分かり、何から始めたらいいのかわからない、きつかけに悩んでいる。」

片付けは、「子どもの選別力を育てる」「自分で考えて決める力を育てる」ことも知った。

ねなちゃんのおかたづけ

お片付けの仕組みを知る、子ども向けの「お片づけ絵本」

キレイに収納できると、それ自体がリフレッシュ。

じの余白づくりたいな。