

七ヶ浜町  
子育て  
支援センター

# ママがおいっぱい♡



## すまいる通信

2011年10月号



### ハロウィン開催!

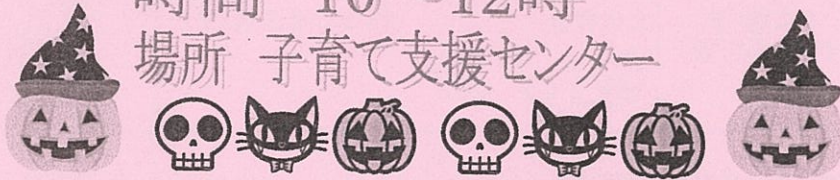
みんなで仮装して支援センターで遊びましょ♪  
ヒーロー、キャラクター系、動物や、全身ミドリで  
キュウリ~なんていうのもOK☆  
子供だけじゃなくママも仮装してみたらもっと楽しいよ♪  
申込みは10/19日迄、子育て支援センターへ

# 10/21(金)



時間 10~12時

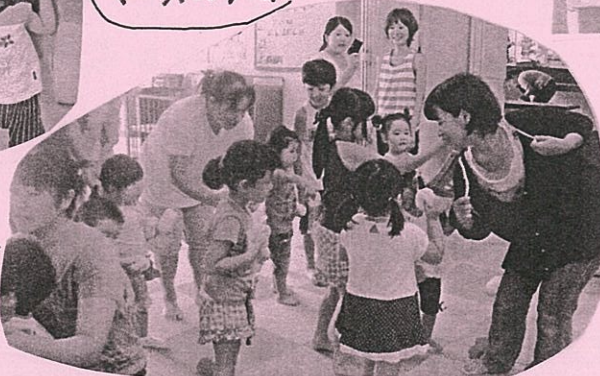
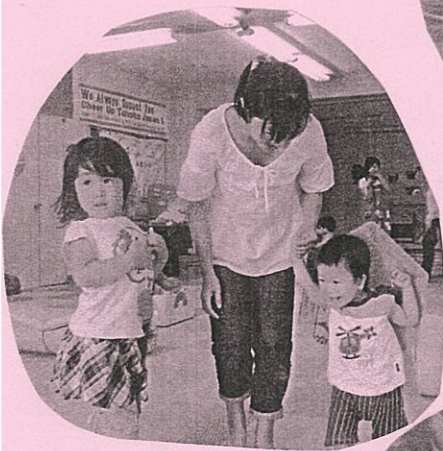
場所 子育て支援センター



笑顔の  
親子



9/16  
ミニうんどう会



みんなが、かけっこ、  
玉入れなど、楽しみ  
ました。

ママ企画イベント  
第2段は、初めての  
ハロウィン。  
春咲くんママと仁美  
ちゃんママがあれこれ  
思案中…。"私も企画側  
に参加したいな〜"と  
言う方は、子育て支援セン  
ターまでお電話下さい。みんな  
で盛り上げましょう!!

### ママが作った紙芝居!!



あるママがお友達と一緒に  
作った紙芝居を、子育て支援  
センターに寄贈してくれました。  
「ジャガイモマンとタロウくん」  
みんなが楽しみましょ!!

も妻でも嫁でも「夢はある」し、それに向けて頑張ってもいいと思う。子どもだってママにはいつでも笑顔で楽しんでほしい。でもいつの間にか「今」や「自分の役割」に一生懸命になってしまっている。「ほんとはそうしたい。できる。」ことも忘れてしまって、「自由がない」と感じたり「わくわく」な気持ちや「やれる方法」を考えることもなくなる。自分の気持ちに気付かなくなる。

「自分のことは後回し」になりがちな「真面目なママ達」。セラピーで「自分を楽にできる」方法や「自分らしさ」を発見できたり、「自分の事を考える時間」を意識できるようになったり。そうやってさらに優しく、強く、自由になっていけたら素敵ですよ。ママになった瞬間から「女」は強いのです。3月の震災から家族を守る為に頑張ってきたママ達。震災前と震災後。ママ達を比べてみると・・・環境はあんなに変わったのに、ママ達の強さは変わってない。むしろパワーアップしている?!震災前も震災後も踏ん張って強く生きている。

主婦って子育てって大変だけど、給料もなく誰に特別感謝されることもなく、当たり前のように自分のすべてを家族に捧げているのが母だと思う。でも、たまには優しい言葉が欲しかったりご褒美が欲しかったり。人間ですから。

ママ達のお話を聞いていると、そんな当たり前の自分の気持ちにさえ気付かなかったり、蓋をしたり、逆に、好奇心のままに進んでみたい、何かしてみたい。自分を変化させたい。そう心が求めている。よく言われますが、私達が「特別」なのではないです。「誰にでも」いろんな可能性はあります。「カラーセラピー」はそれを探すツールでもあるのです。

今だから、私だからできること。たくさん見つけましょう。



外久保博美

## まっぼ"くりだ"より

今回は緊急時の対応についての確認をしたいと思います。

震度4以上の地震があった場合は、一時避難と共に  
必要があれば園庭に避難します。

保護者の皆様にお子様をお渡しするまで安全に配慮して  
保育いたします。

保護者の皆様へのお願い  
震度4の場合と大雨警報発令時(台風など)には早めのお迎えを、  
震度5以上の場合はすぐにお迎えをお願いいたします。  
登所時に上記の状態になったときは自宅で待機を  
お願いします。お子様を安全にお預かりするために  
ご協力をよろしくお願い致します。



# 月に一回、ママ達にいやしの時間を作って下さっているカラーセラピーの阿部美智子さんと外ス保博美さんから、メッセージが届きました。

七ヶ浜子育て支援センターにて、カラーセラピーを始めて1年が過ぎました。1ヶ月に1度だけのわずかな時間でしたが、のべ50人ほどのママさんの皆さんとカラーセラピーを通じてお話できました。

その中で、ママと子供達のイベントは2回。去年の8月はちぎってペタペタ折り紙を自由に貼って楽しみました。今年の6月にはフロアいっぱいにした大きな紙に、親子で思いっきりお絵かきしました。お子様達の真剣な目、笑顔、好奇心いっぱいの表情に感動しました。そして、「楽しみ」の中で子供達が描いた「色」から心を感じてもらえたでしょうか？

いつもいつも楽しい時間、癒される時間を私達も共に過ごさせてもらえてました。

この1年の交流の中で、少しずつ、皆さんとの距離が近くなってきたような…「カラー」を通じて、心の中をお話ししてくださったり、いつも頑張ってきた気持ちが柔らかくなって、涙を見せてくれたり。子育て・家族・生活…ママさんはみんな頑張ってます。そして、半年前のあの大きな震災からも子供達、家族を守ってきました。



ちょっと、お疲れが出てきた半年が過ぎた今…無理をしちゃダメですよ…とお話しています。

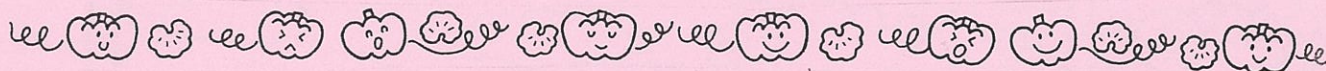
そして、生活も落ち着いてきた今…「何かやりたい。みつきたい。学びたい」との声も聞こえてきました。

私達も同じ「ママ」です。

これからもカラーをツールにお話しできる、一緒に学べる機会を、また幸せな時間を共有できますように、私達も考えていきたいと思っています。

…また気軽に声をかけてくださいね。よろしく願いいたします。

HAPPY☆COLORS 阿部美智子



昨年秋から子育て支援センターで「カラーセラピー」をしています。対象は子育て中のママです。私自信、カラーセラピーの勉強を始めて、物事のとらえ方や考え方が柔軟になり、周囲との付き合い方も無理なく楽しくできるようになりました。それは家族間でもそう。もちろん、子育てにも。

以前の私は、「～するべき。～しなくちゃならない。」で頭の中はガチガチになっていて、そういう「自分ルール」で思うようにいかない子育てや自分の行動に苦しくなっていました。だから同じような思いのママたちの話を聞くことで「子育てのお手伝い」ができるのではないかと。そう思いで支援センターでの活動を始めました。

毎月1回、2時間。支援センターにお邪魔するようになってそろそろ1年。延べ70人以上のママ達とお話しさせていただきました。初めは「カラーセラピーって何？」と恐る恐るという感じで、1～2人のママから始まり、今では毎回予約でいっぱいになります。

「色で自分の事（深層心理）」がわかる。「自分を見つめるきっかけ」がカラーセラピーです。セラピー後のママ達の表情が「何かを感じた」顔になる。うれしい瞬間です。母で

# 10月 子育て支援情報 すまいるカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26 こころ健康相談(子) 	27 めんこ・めんこ(子) すまいる広場(子) *午後 移動すまいる広場(湊)	28 すまいる広場(子) おはなし隊(公) 移動すまいる広場(七)	29 すまいる広場(子) 移動すまいる広場(ス) 	30 すまいる広場(子) あそぼ・あそぼ(子)	10/1
2	3 すまいる広場& すまいるカフェ(子) 	4 すまいる広場(子) まつぼっくりday(ま) 移動すまいる広場(湊)	5 すまいる広場(子) 移動すまいる広場(七)	6 3,4ヶ月児健診(母) 移動すまいる広場(ス)	7 	8
9	10 体育の日 	11 すまいる広場(子)	12 すまいる広場(キ) 移動すまいる広場(七)	13 焼き芋&芋煮会(中公) 移動すまいる広場(ス)	14 すまいる広場& すまいるカフェ& カラーセラピー(子)	15
16	17 すまいる広場(子) こころ健康相談(子)	18 すまいる広場(子) まつぼっくりday(ま) 移動すまいる広場(湊)	19 3歳児健診(母) 移動すまいる広場(七)	20 1歳半健診(母) 移動すまいる広場(ス) 	21 すまいる広場(子) ハロウィン(子)	22 
23	24 	25 めんこ・めんこ(子) すまいる広場(子) *午後 移動すまいる広場(湊)	26 ポリオ(母) 移動すまいる広場(七) 	27 ポリオ(母) 移動すまいる広場(ス)	28 すまいる広場(子) あそぼ・あそぼ(子) 	29
30	31 こころ健康相談(子)	11/1 すまいる広場(子) まつぼっくりday(ま) 移動すまいる広場(湊)	2 すまいる広場(子) 移動すまいる広場(七)	3 文化の日 	4 すまいる広場(子)	5

(子):子育て支援センター TEL 357-7455

(キ):生涯学習センターキッズルーム (公):公民館 TEL 357-3302

(図):図書センター TEL 357-3866

(ま):まつぼっくり広場 TEL 366-6141

(母):健診等、健康増進課 TEL 357-7448

(ス):第一スポーツ広場集会所

(七):七ヶ浜町中学校第2グラウンド集会所

(湊):湊浜仮設住居内談話室

\*まつぼっくりdayは一時保育利用を考えている方を対象にした見学日です。

予約は子育て支援センターへ。(第1・3火曜日10:00~11:00 1日5組限定)

\*すまいる広場は、9時から16時まで自由に来て遊べる開放日です。

\*移動すまいる広場は仮設住宅内の集会所で、10時から12時まで開催。

\*すまいるカフェはママのティータイムができますよ!おしゃべりしながら、のんびりお茶しましょう。

\*育児相談・身体測定等はいつでも行っております。気軽にお声がけ下さい。

## 支援センター行事案内

♡ 焼き芋 & 芋煮会 ♡

- ・13日(木) 10:00~12:30
- ・中央公民館にて(要予約)

♡ すまいるカフェ & カラーセラピー ♡

- ・14日(金) 10:00~
- ・阿部先生、外久保先生が待ってますよ。

♡ ハロウィン ♡

- ・21日(金) 10:00~12:00
- ・みんなが変装に記念撮影

♡ あそぼ・あそぼ ♡

- ・28日(金) 10:00~
- ・消防署見学あり。

