

児童館
Children's Museum
Tel:0568-37-4926 9:00～11:40/13:00～18:00 月曜日定休(乳幼児 15:00まで 小学生 17:00まで 中高生 18:00まで)
[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

親子でヨガ ～ママのためのリフレッシュ講座～

講師の先生から **井神 七子氏**

小学校の跡地の建物が、児童館になっていてママと赤ちゃんと一緒に立ち寄ることが出来る場所がオープンすると聞き、そんな場所にママがヨガを出来るクラスがあったらいいなと思いました。ヨガは、ダイエット効果もあり、肩こり腰痛などの肉体的な不調にも働きかけることができるメソッドですが、もともとは、心をリラックスさせるために生まれた脳科学です。何の道具もスペースも特に必要とせず、呼吸を意識し、自分をコントロールすることでダメージを少なくすることが出来ます。

赤ちゃんたちはとても可愛らしく、児童館はニコニコした笑顔でいっぱいですが、実際にはママの一日は大変で、疲れてしまったり、煮詰まってしまう日もあるのではないのでしょうか？

➡ **11月号** につづく

次回実施日 **9月17日(金)親子でヨガ**



魚へん漢字クイズ!!

漢字でしろ！魚のこと。□の魚は、なに？	答え
A.しゃけ B.まぐろ C.あじ	①
① 鮭 ヒント お寿司のトロは、このさかなだよ	②
② 鮭 ヒント この魚の卵のことを「イクラ」とよぶよ	③
③ 鰯 ヒント 味が良いことが名前のゆらい	

こたえを児童館までもってきてね。プレゼントがあります。
(ほしいひとには、メダカのプレゼントもあります。) **先着順なくなり次第終了**

9月の児童館

- ★9月5日(日) **0歳児メモリアルスタンド作り**
- ★9月9日(木) 16:00～ **体育館で遊ぼう会**
身体を使った運動遊びをします！
20名先着(予約あり)
いつもと違う遊びをしよう！

グルッポ利用の中学生に聞きました。

テスト中にリラックスするには？

1. 音楽を聴く
2. 漫画を読む
3. お菓子を食べる
4. とりあえず寝る
5. テレビを見る

効果的な学習法は？

1. 色ペンを3色用意する
2. 今日、学習したことは今日のうちに復習する
3. 問題を解いたら答え合わせ
4. ×が付いたところが大切
5. 間違った問題を完璧にする

★君も是非、新学期に試してみても、教えてね。

こどもとまちのサポートセンター (こまちセンター)
Children & Town Support centre
Tel:0568-37-2933 お気軽にお電話ください。
こどもとまちのサポートセンター

「まちの保健室」の日<第2弾>

7月から始まった「まちの保健室」の日は、もうご存じですか？
9月からは、新しい「まちの保健室」の日が増えます！詳細は下記をご覧ください。

「もえさんに何でも聞いてみよう！」(まちの保健室)

日時：9月15日(水)10:00～12:00
場所：グルッポふじとう1階「えんがわルーム」の一角(パーテーション内)
予約：Tel.0568-37-2933(まちのエキスパネット) お一人30分(1日4枠)<無料>

担当：山下もえ 性教育講師(看護師・保健師)
(*性教育講座や相談などの活動を行っています。男女4児の母でもあります。)

- 「ぼく／わたしはどこから来たの？」って聞かれたんだけど、どう答えたらいいの？
- 「水着ゾーン」って何？ など、いろいろな性教育の「困った！」にお応えします。

※他にも、おススメ本の紹介コーナーもありますので、ぜひ手に取っててくださいね。
※今後の「まちの保健室」の日(もえさん担当)は、毎月第3水曜日10:00～12:00に開催します。
予約・お問い合わせ先 まちのエキスパネット Tel:0568-37-2933

*この他にも毎月第3水曜日10:00～12:00「まちの保健室」の日には、「学校へ行きたくないお子さん」のことなどお話しうかがいます。
(担当:たんぼほの風)ぜひ、グルッポへ来てみてくださいね。

増員につき スタッフ募集

- ★保育士・児童指導員(常勤・パート)★
(内容)発達に心配・不安のある子ども達(0歳～高校生)の支援。(時間)9:00～18:00(常勤8時間、パート4時間以上シフト制)
(資格)保育士、教員免許(小学校または中学校)、社会福祉士、介護福祉士、介護職員初任者研修済、児童福祉施設または障害福祉施設従事経験者など。*資格・経験が無くても、興味がありましたら一度ご相談ください。
- ★就労支援スタッフ(常勤・パート)★
(内容)障がいのある方の仕事と余暇のサポート (時間)8:45～17:45(常勤8時間、パート6時間程度週3日～)
*介護福祉士、障害福祉施設従事経験者など優遇
※給与は、資格や経験に応じます。お問い合わせ先:こどもとまちのサポートセンター(まちのエキスパネット)Tel:0568-37-2933

4月からの勤務も可

図書館
Library
Tel:0568-37-4924 9:00～18:00(学習室～20:00) 月曜日定休
[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

このうた、していますか？

うさぎ うさぎ なに見て はねる 十五夜 お月さま 見て はねる

『うさぎ』は江戸時代から歌い続けられているわらべ歌です。
月の模様(海と呼ばれています)がうさぎに見えることから、古くから「月にはうさぎがいる」と言い伝えられています。日本以外の国ではロバやカニだったり、本を読む女性といわれていたりもするので、いろんな国の月の模様の見え方を調べてみてはいかがでしょうか。今年の十五夜は9月21日です。

お月見がより楽しくなる本を紹介します

- おつきみおぼけ せなけいこ/著 (ポプラ社) 請求記号E/ホフ【1階児童】
- 星と星座(小学館の図鑑NEO) 渡部潤一/著 (小学館) 請求記号44/ホ/20【1階児童】
- 47都道府県・伝統行事百科 神崎宣武/著 (丸善出版) 請求記号368.1/ヨ【2階一般】

9/4グルッポパークフェスタにおいてリサイクル図書を無償でお譲りします。図書館で役目を終えた本や雑誌、みなさまからご提供いただいた本などをお渡しします。

地域包括支援センター 藤山台・岩成台
Comprehensive community support centre
Tel:0568-92-7600 9:00～17:45 土・日曜日祝日定休

食欲・読書・芸術… スポーツの「秋」

9月になりました！！食欲、読書、芸術、そしてスポーツの「秋」の到来です。夏の間は食欲がなく食事がおろそかになったという高齢の方のお話をよく聞きましたが、「秋」は食欲が増し、気づかないうちに体重が増えていたということにもなりかねません。自宅のできる運動を紹介するので、適度な運動を心がけましょう。

◆腹筋のトレーニング

椅子に浅く腰掛けます。
背もたれから背を離したまま、両足を上げます。
そのまま10～20秒保ちます。

◆内転筋(内もも)のトレーニング

脚をしっかり直角に曲げて、椅子に座ります。
両手を合わせてももに挟み、そのまま内ももの力でしっかり力を入れて挟み続けます。
そのまま10秒間保ち続けます。

最寄りの地域包括支援センター(中学校区単位で設置)

- 坂下 0568-93-1314 春日井市神屋町1306-1
- 高森台・石尾台 0568-88-5829 春日井市廻間町703-1
- 高蔵寺 0568-37-0780 春日井市出川町2-8-10