

すみれ通信



令和6年4・5・6月発行 第84号

すこやか子育てのお手伝い
悩まないで！「すみれ」がお手伝いします

児童家庭支援センターすみれは子育てに関する不安や心配事の相談に応じ、一緒に考えていく身近な相談機関です。お気軽に相談下さい。たとえば育児・発達の遅れ・虐待・しつけ・性格・いじめ・不登校・非行などの相談をお受けします。

相談は電話相談・来所相談・訪問相談を行っています。

* 秘密は厳守します。相談料は無料です。



子育てホットライン 079-238-3553

* 受け付けは月～土 9時～18時まで(緊急時は24時間365日受け付けます)

すみれではこんな活動をしています



子育てライブラリー すみれ

交流スペースでの自由遊び、絵本の読み聞かせ、絵本の貸し出しを行います。また簡単な手遊びや親子体操など、からだを使った遊びで親子のふれ合いができるプログラムを行っています。

開催日：毎月第1,3金曜日 10時00分～11時30分 … 11時15分から絵本の読み聞かせ
4/5、19、5/17、6/7、21

会場：相談支援棟 1階交流スペース

人数：親子6組(最大15名まで) *当日9時～9時30分の間にご予約ください。

参加費：1歳以上のお子様1人につき50円 (お持ち帰り用のおみやげを用意しています)

*体調が優れない方は利用をお控えください。

*予約人数は、感染症等の状況により変更する場合がございます。



交流スペース開放日

ゆっくり、子育てのよもやま話をしませんか？

開催日：月～金のいずれか及び第1土曜
10:00～11:30

*令和6年度から、第1土曜日に変更して開催します。

人数：親子6組(最大15名まで)

*当日9時～9時30分にご予約ください。

*開放日はすみれ玄関とホームページで掲示いたします。
ご確認ください。

発達相談日

発達が気になるお子さんの相談に心理士が応じます。また保育園等の機関に心理士を派遣します。

(予約制、別途日程調整可)

実施日：毎月第4金曜日 10～12時
4/26、5/24、6/28



児童家庭支援センターすみれ



社会福祉法人あいむのホームページは、こちらから読み込むことができます！児童家庭支援センターすみれのページにて、交流スペース開放やライブラリー、その他のお知らせなども掲載しています。



令和6年度は、新しく2名の職員を迎えた新体制でスタートします。今回は、すみれの職員に『春にやりたいこと』について聞いてみようと思います！

この春は旅行に行ければいいな、と思っています。桜の見える場所で温泉に入って、癒されたいです。

山中



波の音を感じながらビーチヨガしたり、川のせせらぎや小鳥のさえずりを聞きながら山ヨガをして、心と身体をリフレッシュ！！

廣嶋



桜の咲いている場所で、日向ぼっこをしながらコーヒーを飲んだり、写真を撮ってのんびりした1日を過ごしたいです♪

守岡



お正月の福引で当たった縄跳び。ご利益ありそうな気がするので、1日200回を目標に頑張りたいです。運動不足解消!!どこまで継続できるかな!?

吉野



最近、鉄道系 YouTube を視聴するようになりました。姫路から東は新快速で敦賀まで、西なら三原まで乗り通してみたいです。

鈴木



外が心地よい季節、ピクニックやキャンプがしたいです。音楽をかけて春の歌を聴きながら、ゆったりした時間を過ごせたら最高！



子どもと一緒に色々な公園を巡って、色々な場所に行って遊びたいな~と思います！季節柄、お花見もできると楽しいかな、と色々考え中です。

三輪



山登りやピクニックに出かけたりなど、体を動かすことが好きです！暖かくなったら、また思いっきり体を動かしたいです。

松下



姫路市広畑区蒲田の事業所内はもちろんのこと、保健センターや児童センターに公民館 保育所・学校等すみれの職員は神出鬼没です！気軽に声を掛けてくださいね。





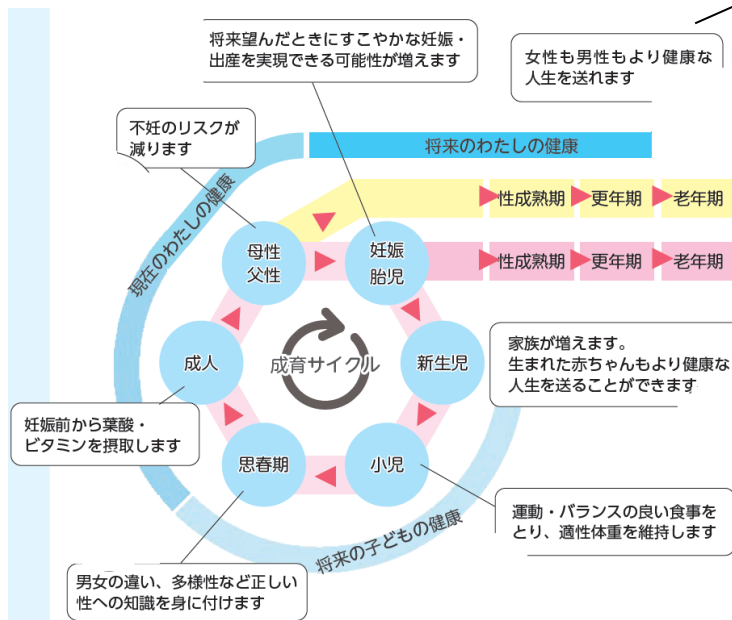
知ろう、考えよう

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアってなあに？

プレコンセプションケアとは現在のカラダの状態を知り、生活習慣の見直しや、将来の妊娠・出産や子育て、さらには年齢とともに訪れるカラダの変化などに備えて正しい知識を身につけ、自分自身と家族、そして将来生まれてくる赤ちゃんの健康に役立てるための考え方です。思春期以降の若い世代の男女を中心に推奨されていますが、より有効なプレコンセプションケアのためには「小児期からの準備」が重要でしょう。

そこで、今年度のすみれ通信では、プレコンセプションケアについて、7～9月号「健康な大人であること」、10～12月号「幼児期に大切なこと」、1～3月号「思春期に大切なこと」のシリーズで紹介していきます。



**プレ(pre)は「～の前」、
コンセプション(conception)
は「受精・懐妊」を意味
つまり、
おなかに新しい命を授かる前
のヘルスケア**

*参考ウェブサイト
国立研究開発法人
国立成育医療研究センター



すみれの窓から



「好きな香り」

4月を迎え、気持ちも新たに

「頑張るぞー！」…と言いたいところですが、自分では気付かないうちに“大丈夫じゃない”が積み重なって「あ、このまま頑張るすぎるのはマズいかもしれない…」と思うことがあります。そんな時に私は、何をしてリセットするのか？と思い返しました。音楽を聴いたり、散歩したりもしますが、手軽に気持ちを落ち着かせる時は、好きな香りを嗅いでいるなと思い返しました。香りの種類によって人に与える効果が違うようなのですが、私はフローラル系やシトラス系などのさっぱりした香りが好きようです。どの香りも緊張や不安を解したりリラックス効果があるらしく、自然と落ち着く香りを求めているんだなと思いました。新年度を迎え、大人も子どもも知らず知らずのうちに頑張るすぎってしまう時もあると思いますが、それぞれが落ち着く方法を知ってセルフケアしながら、ほどほどに頑張れたらいいなと思っています。

このコーナーでは、すみれのスタッフが日頃感じていること、伝えたいと思っていることなどをまとめています。今回は守岡相談員からです。



チャレンジクラブは、アムニティホーム広畑学園が開催している小学生向けの活動です。友だちと遊びを通して様々なことを学び、「心もからだも げんきな子ども」を育成することを目的としています。令和5年度は、工作や季節に応じた自然体験活動を実施しました。令和6年度も様々な活動を考えています。色んなことに一緒に“チャレンジ”しましょう!

★申し込みについて★

- *今年度のプログラムについては、4月下旬頃にホームページにて掲載します。
- *毎年度ごとの登録が必要です。新規登録（新1年生・令和6年度から始めて登録するお子さん）をご希望される方は、事前登録が必要となります。すみれまでお問合せください。

社会福祉法人あいむの事業 ご利用については、各施設へお問い合わせ下さい。

アムニティホーム広畑学園 Tel.079-236-1630

子育て短期支援事業 (姫路市からの受託事業)

保護者の方が疾病などの理由および社会的な理由により一時的に家庭でお子さんを養育できない時に、施設(アムニティホーム広畑学園:児童養護施設)でお預かりすることが出来ます。利用には姫路市こども家庭総合支援室での手続きが必要となります。

病児・病後児保育事業 (姫路市からの受託事業)

保育所等へ通所しているお子さんが病中または病気の回復期にあつて保育所等へ通えず、保護者の方が仕事のため家庭で養育できない時に、施設(アムニティホーム広畑学園)でお預かりすることができます。利用には登録・および医師の診断書が必要です。
(姫路市外の方もご利用できます。)

チコハウス山びここども園 Tel.079-239-0242

すくすく教室・とことこ教室

就園前のお子さんとお母さん方を対象に、毎週水曜日10時から交流ホーム1階ホールにて開催しています。リミック・手作りおもちゃなどの保育体験活動や子育て相談を受けることもできます。

編集後記

暖かい春の陽気と共に、令和6年度がスタートしました。入園・入学・進級おめでとうございます。大人も子どもも、ワクワク・ドキドキ様々な気持ちを抱えて新年度を迎えていることと思います。4月は緊張の月ですが、子どもたちは来月・再来月には新しい環境に慣れ、様々なことにチャレンジしていく力を持っていると思います。そんな子どもたちの姿を今年もすみれから見守っていきたいと思います。(守岡)

お問い合わせ あいむ

社会福祉法人あいむ 児童家庭支援センターすみれ
〒671-1102 姫路市広畑区蒲田 370-1
Tel:079-230-4445 FAX:079-230-4446
E-mail:sumire@aimu-wel.or.jp

