



令和2年 すくのび広場 4月カレンダー

広場 開放時間 10:00~17:00

平日・土日祝日も同時刻。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡



WAM助成
独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
		31	1 AM トミカ無料 	2 PM めりえ無料 	3 13:00~ 季節の工作 	4 14:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
5 11:00~ 英語で遊ぼう 	6 お休み 広場清掃 広場縮小	7 お休み 	8 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	9 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	10 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操 	11 清掃・消毒
12 清掃・消毒 	13 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	14 申し訳ありません。 しばらくお待ちください 	15 	16 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	17 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	18 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応
19 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	緊急事態宣言が解除されるまでは、10時からと12時からの2組限定、託児付き 個別相談を5/6までお受けします。 連絡先080-6055-1099(ご予約下さい)					25 11:00~ バルーン 14:00~ 歌とお話
26 11:00、14:00 どきどき カード遊び 	27 14:00~ 血圧測定 14:30~ しなやか ヨガ 	28 PM プラレール無料 	29 11:00~ バルーン 	30 PM めりえ無料 	1	2

季節の工作

4月、5月の季節の工作は先月に引き続き、大人気の工作「キラキラドーム」と、日頃伝えられない気持ちをのせ、「母の日メッセージカード」と「おもしろ鼻めがね」です。材料費100円のご協力よろしくお願いします。



この度、令和2年度は、WAM助成を受けることになり、すくのび広場を継続できることとなりました。親子だけでなく「多世代が交流できる心の居場所」となるよう、つながりや支え合いを強化していきたいと思っております！また、みなさんと一緒に楽しんでいきたいと思っております。広場で待ってま〜す♪



5月の広場お休み

5月7(木)

次回 6月8日(月)

* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と点検・整備・大清掃をします。
お休みの日、ご注意ください！

4日(土) 14:30~16:00
毎月第1(土)は、管理栄養士の北尾智恵先生に相談できます。食と栄養は健康の要。色々聞いて下さいね。

10日(金)、24日(金)
体操指導士による健康体操
いつでもみんな一緒に楽しく健康体操！柔軟性と筋力維持が大事。参加者には、シールを配ります。

27日(月)
Re.yoga Lotus 葉谷先生
ヨガ前後に看護師が血圧測定。一般の方もだれでも大歓迎！ヨガマット不要なので大人気！

広場スタッフによるイベントも大好評です。みなさんに楽しんでもらえるように、日々頑張っています！やってほしいイベントがありましたら、どんどんリクエストして下さい！

25(土)、29日(水) 11:00~
古井さんがその場で作ってくれる風船がもらえます。何の形の風船かな？お手玉も見せてくれるよ！気軽に声をかけてネ！

コロナウイルスでは、心配が絶えません。落ち着きましたら、ベビーマッサージや歯科相談も再開していきたいと思っております

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点アライズ

すくのびくらぶ

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎！

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。お問合せは、受付又は左記へお願いします。

すくのび広場カレンダー

検索





イトーヨーカドー平店 4階

すくのび広場

令和2年すくのび広場4月カレンダー裏面

WAM 独立行政法人福祉医療機構 助成

特定非営利活動法人 いわき緊急サポートセンターを母体としている「すくのびくらぶ」は、令和2年度からは、WAM社会福祉助成事業の助成を受けて、すくのび広場を継続できることになりました！！

ホームページ <https://www.wam.go.jp/hp/>



すくのび広場は昨年度に続き、4月1日(水)～6日(日)通常運営しておりますが、新型コロナウイルスの感染拡大を防止する緊急事態宣言に伴って、4月7日、8日に広場の縮小をはかり、4月9日(木)10:00～相談会場として継続運営しております。

相談は、10:00～、12:00～の限定2組になっています。(要予約)
来場前には、検温と症状確認ほか「健康チェック」をします。保育士または看護師による相談が受けられ、学生スタッフが託児をします。
次亜塩素酸やアルコールによる消毒対応に努めた少人数制での対応です。
すくのび広場は、5月10日までお休みとしました。何卒ご理解ご協力をお願いいたします。



中国の湖北省武漢市で2019年12月以降、病原体不明の肺炎患者が増え、のちに新型コロナウイルス(2019-nCoV)による肺炎だと判明しました。年明けから2月にかけて世界各地に感染が拡大し、日本国内でも感染者が増えています。新型コロナウイルスの感染の症状は、人により潜伏中は、無症状、発熱、咳、鼻水(嗅覚障害)、全身倦怠感、のどの痛み、味覚障害、筋肉痛、嘔吐、下痢、発疹、呼吸困難・呼吸不全(重症例)などで死に至ることもあります。世界保健機構(WHO)によると潜伏期間は、1日～12.5日(多くは5～6日)、14日間の健康状態の観察が推奨されています。感染の予防対策は、手洗い・うがい・マスク装着・消毒・栄養・睡眠 など日頃から健康管理をして、人混みなど他者との接触をさげましょう。

独立行政法人 福祉医療機構とは、福祉の増進と医療の普及および向上を目的で2003年10月に設立され、福祉施設や医療施設に対する政策融資福祉医療施設の経営支援、福祉施設の退職手当共済、扶養保険(心身障がい者年金)、NPO等民間団体への助成、年金受給者へ融資、WAM NETによる福祉保健医療情報の提供(HP参照)、旧優生保護法に係る一時金支払、ハンセン病元患者家族の方への補償金支払など数々の福祉と医療の基盤づくりに貢献している団体です。令和3年3月末までの助成です。

* 採択分野とその事業内容

【夢をつむぐ子育て支援】

(テーマ)

妊娠・出産・育児に関する各段階の負担・悩み・不安を切れ目なく解消するための支援事業

【多世代交流と多職種連携による「地域で子育て」の居場所づくり事業】

を目的にすくのび広場の運営を行います。

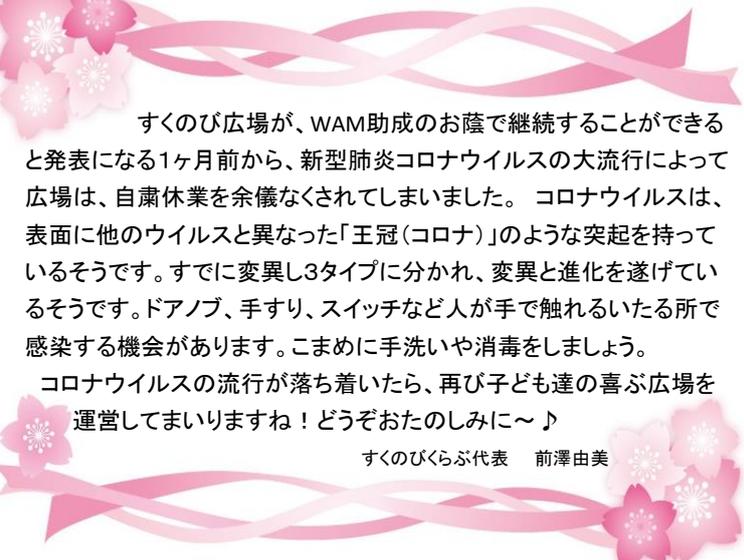



郷ヶ丘1丁目公園 R2年4月3日満開

すくのび広場 通信

すくのび広場が、WAM助成のお蔭で継続することができる発表になる1ヶ月前から、新型コロナウイルスの大流行によって広場は、自粛休業を余儀なくされてしまいました。コロナウイルスは、表面に他のウイルスと異なった「王冠(コロナ)」のような突起を持っているそうです。すでに変異し3タイプに分かれ、変異と進化を遂げているそうです。ドアノブ、手すり、スイッチなど人が手で触れるいたる所で感染する機会があります。こまめに手洗いや消毒をしましょう。コロナウイルスの流行が落ち着いたら、再び子ども達の喜ぶ広場を運営してまいりますね！どうぞおたのしみに～♪

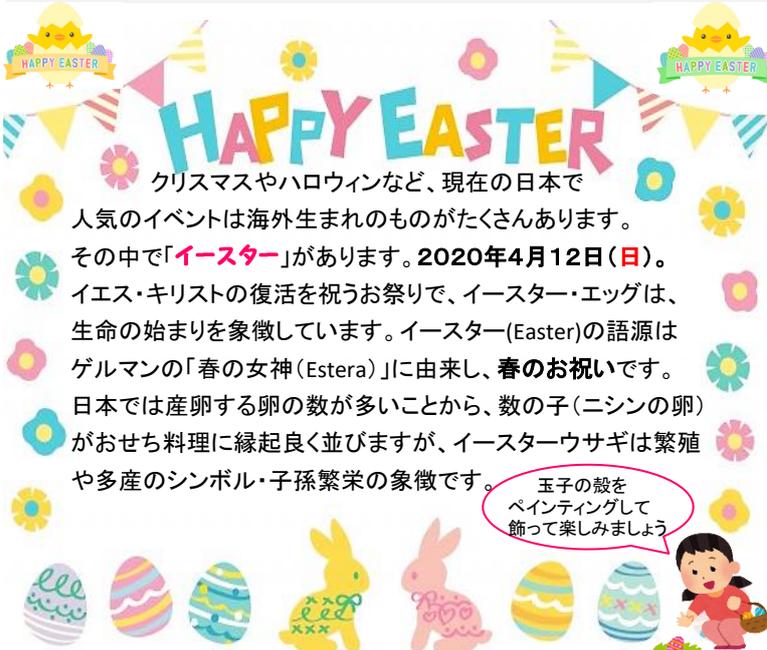
すくのびくらぶ代表 前澤由美



HAPPY EASTER

クリスマスやハロウィンなど、現在の日本で人気のイベントは海外生まれのものがたくさんあります。その中で「イースター」があります。2020年4月12日(日)。イエス・キリストの復活を祝うお祭りで、イースター・エッグは、生命の始まりを象徴しています。イースター(Easter)の語源はゲルマンの「春の女神(Estera)」に由来し、春のお祝いです。日本では産卵する卵の数が多いことから、数の子(ニシンの卵)がおせち料理に縁起良く並びますが、イースターウサギは繁殖や多産のシンボル・子孫繁栄の象徴です。

玉子の殻をペインティングして飾って楽しみましょう



すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。東日本国際大やいわき短大の学生さんが広場スタッフとして活躍しております。時々遊びの対応をしますが、ケガのないよう安全見守りや責任は、保護者さまにありますので何卒ご理解ご協力をお願いいたします。





令和2年 すぐのび広場 5月カレンダー

広場 相談会 10:00~13:00

平日・土日祝日も開催。相談は、事前にご予約ください保育士が対応します♡



山井助成
独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
26 新型コロナウイルスの感染予防のため、すぐのび広場は、5月末までお休みします。消毒をしながら毎日個別の相談対応していますので、ご予約ください。	27	28	29	30	1 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	2
3 建国記念日 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10 母の日 	11 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	12	13	14	15	16
17 10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 お休み 広場設置
31 お休み 	10:00~13:00 完全予約制 個別相談対応					

5月

すぐのび広場は、個別相談の会場として、縮小して継続運営しております。

微熱や風邪症状がない・市外に外出をしていない方々、マスク持参の方限定です。10時、12時の2枠で、相談時間は1回60分で託児つきです。消毒のためご予約にて入れ替え制となります。電話での相談も可能です。心身の疲労やストレスの長期化によって、虐待・ネグレクトに発展しないように願っております。我慢し過ぎないでご相談ください。予約がない場合は、状況により早く終了することがありますので、ご了承ください。080-6055-1099 前澤

6月の広場お休み
6月1日(月)~
3日(水)

7月6日(月)お休み

毎月お休みの日、ご注意ください!

~ママサロンのご案内~

毎月第3(火)10:00~12:00

いわき市子育てコンサルジュ来場
保育の無償化、市内の幼稚園
保育園の申込み時期や特徴など
情報をもらってください~!

毎月第1土曜日14:30~

管理栄養士・北尾智恵先生

食と栄養は健康の要。
栄養相談も出来ます。色々聞
いて下さいね。

毎月2回不定期

歯科衛生士・笠原先生

歯磨き指導です。おうちで今、
使っている歯ブラシを持って
きて下さい。託児付きです。

毎月2回不定期

Re.yoga Lotus 葉谷先生

一般の方もだれでも大歓迎!
ヨガマット不要なので大人気!
参加無料! 体ほぐしましょう~

毎月1回不定期

いわき市アレルギーっ子交流会

もぐのび

無料で冊子や資料を配布します。
入園前の準備などアレルギーっ子
の心配なことを相談できます!

毎月第4火曜日10:30~

ママケアハウス助産師 四家先生

赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができま
す。1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎月第2、第4金曜日11:00~

体操指導士による健康体操

いつでもみんな一緒に楽しく健康
体操! 柔軟性と筋力維持が大事。
参加者には、シールを配ります。

毎月2回不定期

古井さんがその場で作って

くれる風船がもらえます。
何の形の風船かな?
お手玉も見せてくれるよ
気軽に声かけてネ!

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7

いわき緊急サポートセンター平支援助点リアライズ

すぐのびくらぶ

すぐのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

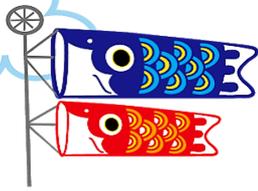
広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。



5月



イトーヨーカドー平店 4階

すくのび広場

令和2年すくのび広場5月カレンダー裏面



2020年5月10日は母の日

新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言が発令され、その期間がタイムリーに延長されています。

- 1 うつらないよう自己防衛 (3つの密を避ける)
- 2 うつさないよう自宅養療 (周りから隔離する)
- 3 外出の自粛 (県外・市外移動せず、感染の機会を減らす)

- ・ 外出する際は、マスクを着用、むやみに顔や髪に触れない。
- ・ こまめに手洗い・消毒をして、不必要にさわって歩かない。
- ・ くしゃみや咳をするときは、マスク外に飛沫拡散するのを防ぐ為、腕や袖に押し当ててする。(咳エチケット)
- ・ 帰宅後、上着を消毒液散布し手を洗い、居間や寝室に運ばない。

身の回りの消毒は、0.05% ペットボトルのキャップで1杯
 ◎感染が疑われる場合は0.1% ペットボトルのキャップで2杯



次亜塩素酸ナトリウム(消毒液)は、メーカーや濃度によっていろいろな製品があります。以下、濃度の違いなど希釈時にご参照ください。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

3つの密を避ける

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!

少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

広場のお休みと無料相談会の開催について

すくのび広場は、緊急事態宣言のため5月末までお休みをします。外出の自粛など子どもとストレスを抱えてしまった方は、すくのび広場で毎日相談会を実施しておりますので、お気軽にご相談下さい。ご相談の内容によって、保育士または看護師が対応します。相談中は、無料で託児をします。お気軽にどうぞ!

事前予約 電話 080-6055-1099 前澤

感染予防の極意

- ・ 自分と相手の健康状態を確認し、感染エリア情報を収集します。
- ・ タンパク質を中心にビタミン・ミネラルの摂取、水分補給を心がけ規則正しくバランスよく食事を摂ります。(体力・免疫力アップ)
- ・ 身体の清潔にし、血行を良くするため毎日入浴し、十分な睡眠を取ります。(ウイルスなど感染症への抵抗力をアップ)

感染予防チェックリスト

<p>隣のひと離れて</p> <p>2M</p> <p>お並びください</p>	<p>接触の前後手指の消毒に</p> <p>ご協力ください</p>	<p>触るところすべて消毒を</p> <p>おこなっています</p> <p>食器・テーブル・トイレ</p>
<p>換気を</p> <p>します!</p> <p>ウイルス・カビ減らします</p>	<p>マスク着用を</p> <p>必ずしています</p>	<p>こまめに手洗いを</p> <p>実施しています</p>

すくのび広場 通信

令和2年はコロナ感染症で、こどもの日や母の日に家族で外出できなくなってしまいました。これを機に日頃の疲れを取り、家族で手作りを楽しまるといいです。息詰まったら我慢せずにご相談下さい。また、いわき緊急サポートセンターでは、保護者の方の心身の不良の場合もお子様をお預かりします。ストレスを溜めてしまいうつや虐待・ネグレクトにならないように上手にストレスを解消しましょう!

広場の再開をお楽しみに♪
 すくのびくらぶ代表 前澤由美

* 当事業は、「令和2年度 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉助成事業」により実施しています。



令和2年 すぐのび広場 6月カレンダー

広場 開放時間 10:00~15:00

土日祝日は16:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡



山井助成
独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
31 3 トミカ無料	1 広場整備	2 スタッフ研修	3 オープン準備 3 トミカ無料	4 オープン AM トミカ無料	5 13:00~ 折り紙教室	6 14:00~ 歌とお話
7 ABC 11:00~ 英語で遊ぼう	8 10:00~15:00 個別相談対応	9 14:00~ ペープサート	10 10:15~ 歯磨き指導	11 PM めりえ無料	12 13:00~ 竹鉄砲で遊ぼう	13 11:00~ バルーンアート
14 14:00~ 手話教室	15 10:00~15:00 個別相談対応	16 13:00~ 折り紙教室	17 10:15~ 歯磨き指導	18 10:30~ もぐのびサロン	19 13:00~ 季節の工作	20 11:00~ エアロンシアター
21 父の日 10:00~ 季節の工作	22 10:00~15:00 個別相談対応	23 10:30~血圧測定 11:00~ しなやか ヨガ	24 めりえ無料	25 ほっとる一む貸出 AM 無料 先着5組	26 15:00~ じゃんけんゲーム	27 11:00~ バルーンアート
28 14:00~ 食育カード遊び	29 10:00~15:00 個別相談対応	30 14:00~ どきどき カード遊び	1 AM トミカ無料	2 11:00~ 親子で遊ぼう	3 PM めりえ無料	4 14:30~ 栄養士さんと遊ぼう

季節の工作



子ども達が好きな「色めがね」作って覗いてみてね!!

5月21日からいわき市の屋外施設の緊急事態宣言が解除されましたが、屋内施設は6月21日まで引き続き自粛推進です。
すぐのび広場では、自粛が長期になり心身の不調になっている親子のために、細心の注意をはらって利用者さんにご協力を得ていただくことを条件として、再オープンにふみきました。
8月までは個室対応とし、密集しないよう入場制限・時間制限を設けて、これまで以上に消毒の徹底で運営してまいります。
また濃厚接触者が出る場合は、ご連絡をしなければなりません。
登録・検温・ルールを守って、楽しく広場をご利用お願い致します。

7月の広場お休み

7月6日(月)

次回8月11日~お盆休み

* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と点検・整備・大清掃をします。
お休みの日、ご注意ください!

6月21日は「父の日」です。

日頃から伝えなかつたメッセージや絵を書いて、プレゼントしませんか?

パパ、おじちゃん、感謝している人に喜んでもらえます!「いつもありがとう♡」

バルーンアートの古井さん

毎月2回(土)(日)などに風船を作ったり、お手玉芸を見せてくれたり、一緒に遊んでくれます!

歯科衛生士 笠原先生

毎月2回(水)(木)など「歯磨き指導」を実施しています。シールを集めて、歯ブラシもらおう!

アレルギーっ子交流会「もぐのび」 緑川先生

毎月1回(木)などにアレルギーっ子のスキンケアについてや入学・入園後に気をつけたいことを話してくれます。

Re.yoga Lotus ヨガ

代表の藁谷先生、木村先生

毎月2回 不定期でヨガを指導してくれます。

毎週1~2回、看護師の服部さんが血圧測定をしてくれます。また、障がい児さんにも詳しく優しいので、一緒に遊んでもらいましょー♪

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ

すぐのびくらぶ すぐのび広場カレンダー 検索
TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。お問合せは、受付又は左記へお願いします。





福島県やいわき市では、5月21日から新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されました。まだ全国的にも安心できる状況ではありませんが、市内の学校は分散登校となり、段階的に通常の生活に向けて活動を開始しました。

コロナウイルスの感染拡大の第二派が心配されています。**新しい生活様式**を厚労省が発表しましたので、再度確認して、継続して実践していきましょう！

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

新型コロナウイルス感染予防対策で活動の自粛が長期化しています。ストレスを感じたり、イライラする時は、広場にご相談下さい。



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

① 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

何もしずに咳やくしゃみをする ×

咳やくしゃみを手でおさえる ×

マスクがなければ ×

正しい咳エチケット

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ○

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ○

袖で口・鼻を覆う ○

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムのもみ耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省 厚労省

*** 2歳未満の赤ちゃんにマスクは不要です。**

鼻や口をふさがなくて!

* 赤ちゃんが窒息したり、熱中症にならないようにしましょう。

すくのび広場通信

5~6月は、食中毒に注意する時期です。今年は衛生面で気を配っているお蔭もあり、胃腸炎にかかる方々が少ないそうです。

コロナウイルスは、湿度に弱いため、梅雨に入ったら少しの間はホッとできるかもしれないです。アルコールが手に入らなくても石鹸と水で洗い流すことで予防ができます。

これからの時期は、熱中症にも気をつけましょう。

すくのびくらぶ 前澤 由美

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。今はコロナ感染拡大の予防として個別受入れとしておりますが、以前のように広場を走り回ったり、学生さんと遊んだりできるようになるのを期待して、イベントを企画しております。お楽しみに！！





令和2年 すぐのび広場 7月カレンダー



広場 開放時間 10:00~15:00

土日祝日は16:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡

山井 助成
独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
28 14:00~ 食育カード遊び	29 10:00~15:00 個別相談対応	30 14:00~ どきどき カード遊び	1 AM トミカ無料	2 PM 親子で遊ぼう	3 PM めりえ無料	4 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
5 季節の工作	6 点検・研修 お休み スタッフ 研修会	7 PM ペーパーサート	8 AM 紙芝居	9 PM 読み聞かせ	10 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	11 11:00~ バルーンアート
12 どきどき カード遊び	13 10:00~13:00 個別相談対応	14 10:15~ 歯磨き指導	15 AM プラレール無料	16 10:30~ もぐのびサロン	17 10:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	18 ABC 英語で遊ぼう
19 14:00~ 手話教室	20 10:00~13:00 個別相談対応	21 10:30~ ヘビーマッサージ 11:00~授乳相談	22 PM めりえ無料	23 季節の工作	24 11:00~ バルーンアート	25 AM エプロンシアター
26 PM 歌とお話	27 10:00~13:00 個別相談対応	28 AM 手遊び歌	29 10:15 歯磨き指導	30 PM 読み聞かせ	31 10:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	1 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!

季節の工作

季節のリースを作ろう! 今月は「たなばたリース」です。材料費100円のご協力をお願いします。



毎週月曜日は個別相談の日です。
アレルギーや喘息のために鼻水・咳など
出してしまう方や集団が苦手なお子さんどうぞ!
子育て相談・ストレスやトラウマなどがある方のご利用も歓迎して配慮・支援します。一度に5組までの限定。コロナ予防対策でご利用は1時間と時間制限がありますが、ご協力をお願いします。また、月曜の終了時間は13:00となっております、予約優先ですご注意ください。常駐の保育士ほかお気軽にご相談くださいね♡

8月の広場お休み
8月11日(火)
~お盆休み~

* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と遊具の点検・整備・大清掃をします。お休みの日に、ご注意ください!

バルーンアートの古井さん
毎月2回、風船を作ったり、お手玉芸を見せてくれたり、一緒に遊んでくれます!

毎月第1土曜日13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談も出来ます。色々聞

体操指導士による健康体操
いつでもみんな一緒に楽しく健康体操! 柔軟性と筋力維持が大事。

歯科衛生士
笠原先生
毎月2回
「歯磨き指導」
を実施しています。
シールを集めて、
歯ブラシもらおう!
7月14日と29日
です。

アレルギーっ子
交流会「もぐのび」
緑川先生
毎月1回(木)などに
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。

Re.yoga Lotus ヨガ
代表の 葉谷 先生
木村先生
毎月2回、不定期で
ヨガを指導してくれ
ます。一般の方も誰で
も大歓迎です。
ヨガマット不要
参加無料!

ママケアハウス助産師 四家先生
赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができま
す。1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが交替で
血圧測定をしてくれます。また、
障がい児さんにも詳しくて優しいの
で、一緒に遊んでもらいましょー!

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ
すぐのびくらぶ すぐのび広場カレンダー 検索
TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com
ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!
* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。





いわき市内における旬な話題や、共創のまちづくりに関する取り組みなどを、県内に向けて紹介するテレビ番組「シルミールいわき」(5分番組)を制作・配信しています。放送局:テレビユー福島(TUF)での放送後は、YouTubeで配信されています！
「新しい生活様式」「食中毒に気を付ける」「コロナ対策を継続する」などの情報を得ながら、引き続きご協力をお願いいたします。



日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・レジに並ぶときは前後にスペース
- ・1人または少人数ですいた時間に

食事

- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中おしゃべりは控えめに



猛暑になり気温と湿度が上昇し、室内でも熱中症になります。風通しを良くしたり、扇風機で効率よく室内の空気を循環させるなどして、室温管理に留意して、熱中症にご注意ください。



熱中症予防のために

室内

扇風機やエアコンで温度を調節
(感染症予防のため換気を確保)

こまめに水分を補給

室内でも外出時でも
のどの渇きを感じなくても
こまめに水分補給



すくのび広場 通信

すくのび広場は、新型コロナ対策として10:00~15:00まで短縮開放にしています。三密(密閉・密集・密接)を避けながら、イベントを企画していきます。毎週(月)は、相談対応デーとして10:00~13:00まで半日です。新型コロナの感染拡大がないかを確認しながらいわき短期大学と連携して、学生さんのボランティアをお願いすることになりました。楽しく過ごせる広場にしていきます！これからもご協力をお願いいたします。

すくのびくらぶ代表 前澤 由美



イトーヨーカドー平店 4階

すくのび広場

令和2年 すくのび広場7月カレンダー裏面



YouTubeチャンネルオープン

いわき未来まちドットコムのYouTubeチャンネルをオープンいたしました。動画は毎週月曜日の0:00に更新公開されます。同時に本ホームページでも内容を要約したブログが公開されますので、併せて御覧ください。

■いわき未来まちドットコムYouTubeチャンネル(登録をお願いいたします！)
<https://www.youtube.com/channel/UCdc9v019EarK3Z8KBV3NpQ>

いわき未来まちドットコム
YouTubeチャンネル



コロナに負けない市民活動にいわき市から13団体が採択されました。令和3年3月まで動画配信します。ご登録をお願いします！

■WEBサイト

<https://www.iwakimiraimachi.com/>



食中毒予防の3原則！

食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

point 2 家庭での保存

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ごみはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
厚生労働省

毎年実施している「福島県チャレンジインターンシップ」今年度も募集を開始します。高校生・大学生・専門学生さん8月~12月までの期間でいかかでしょうか。ご連絡は、080-6055-1099前澤まで。お待ちしております。



すくのび広場



令和2年 すくのび広場 8月カレンダー

広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡



日	月	火	水	木	金	土
				30 PM 読み聞かせ	31 13:30~血圧測定 14:00~しなやかヨガ	1 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
2 AM ABC 英語で遊ぼう	3 10:00~13:00 個別相談対応	4 PM めりえ無料	5 AM 親子で遊ぼう	6 10:15~ 歯磨き指導	7 13:30~血圧測定 14:00~しなやかヨガ	8 季節の工作
9 PM 読み聞かせ	10 11:00~ バルーンアート	11 スタッフ研修	12 スタッフ研修	お盆休み		
16 お盆	17 10:00~13:00 個別相談対応	18 AM トミカ無料	19 10:15~ 歯磨き指導	20 季節の工作	21 13:30~血圧測定 14:00~しなやかヨガ	22 季節の工作
23 13:00~ 折り紙教室	24 AM棚卸し 12:00~16:00 個別相談対応	25 PM 読み聞かせ	26 10:30~ ベビーマッサージ	27 PM 歌とお話	28 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	29 AM エプロンシアター
30 カード遊び	31 10:00~13:00 個別相談対応	1 2 3 4 5			4	5 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!

季節の工作

季節のリースを作ろう!

8月は「たなばたリース」と「ひまわりリース」です。材料費として1つ100円ご協力をお願いします。年齢制限はありませんので、おとなの方々もぜひいかがでしょうか? 楽しいですよ~!



バルーンアートの古井さん
風船を作ったり、お手玉芸を見せてくれたり、一緒に遊んでくれます!



毎月第1土曜日13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さいね。

体操指導士による健康体操
いつでもみんな一緒に楽しく健康体操! 柔軟性と筋力維持が大事。今月は28日、1回のみ開催です。

歯科衛生士
笠原先生
毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の磨き方などご相談下さい。シールを集めて、歯ブラシもらおう!

Re.yoga Lotus
ヨガの木村先生
毎月第1・3(金) 予定で
ヨガを指導してくれます。
誰でも参加は大歓迎。
ヨガマット不要で
参加費は無料です!



アレルギーっ子
交流会「もぐのび」
緑川先生
毎月1回不定期で
アレルギーっ子のスキンケアや心配なこと、入学・入園後に気をつけたいことを話してくれます。今月お休みです。



ママケアハウス助産師 四家先生
赤ちゃんとの関わりや発育発達・母乳育児など気軽に相談ができます。1歳未満の赤ちゃんにはベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが交替で血圧測定をしてくれます。また、障がい児さんにも詳しいです。一緒に遊んでもらいましょ~!



◎今年の盆踊りはコロナ対策で各地で中止になりました。帰省や旅行も自粛、夏休みも短縮となって残念ですが、広場では子どもたちのために楽しみな企画をしています

★いわき市外へ外出された方は、2週間の健康確認を済ませてからの広場ご利用としています。

8月は、いわき短期大学の学生ボランティアさん2~3人が広場を応援に来てくれます。上記ピンク色マーカー日の12時から16時半までです。工作や読み聞かせなど一緒に遊びましょう!



★毎週月曜日(祝日除く)個別相談対応デーとしています。

鼻水・咳がありアレルギーや喘息などの診断されている方、集団が苦手なお子さん、育児相談のある方はお気軽にお越しください(予約優先)♡月曜の終了時間は13:00まで



* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と遊具の点検・整備・大清掃をします。お休みの日に、ご注意ください!



〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ
すくのびくらぶ すくのび広場カレンダー 検索
TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com
ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!
* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。お問合せは、受付又は左記へお願いします。





令和2年 すくのび広場 9月カレンダー



山田助成
独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡

日	月	火	水	木	金	土
30 カード遊び	31 10:00~13:00 個別相談対応	1 AM トミカ無料	2 季節の工作	3 AM 読み聞かせ	4 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	5 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
6 AM 読み聞かせ	7 点検・研修 お休み スタッフ 研修会	8 PM めりえ無料	9 救急の日 11:00、14:00 当団体の普及員 ミニ講習会	10 10:15~ 歯磨き指導	11 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	12 11:00~ バルーンアート
13 ABC 英語で遊ぼう	14 10:00~13:00 個別相談対応	15 AM 折紙教室	16 10:30~ もぐのびサロン	17 10:15~ 歯磨き指導	18 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	19 どきどき カード遊び
20 PM 歌とお話	21 季節の工作 (限定十五夜リース)	22 11:00~ バルーンアート	23 季節の工作	24 PM めりえ無料	25 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	26 AM エプロンシアター
27 14:00~ 手話教室	28 10:00~13:00 個別相談対応	29 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~授乳相談	30 AM トミカ無料	1 十五夜 PM めりえ無料	2 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	3 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!

季節の工作

秋のリースを作りましょう!
9月は「トトロリース」「お月見リース」



材料費として、1つ製作ごとに100円
のご協力をお願いします。



すくのび広場で学ぼう!!

救急車をすぐにも呼んでも約10分以上、その後に
病院までの搬送にも時間がかかります。いち早く
救命の応急処置によって助かる命があります!



病気の予防 早期通報 早期応急手当 救急処置 医療処置

★毎月月曜日(祝日除く)個別相談対応デーとしています。

鼻水・咳がありアレルギーや喘息など症状あり診断されている方、
集団が苦手なお子さん、育児相談のある方々はお気軽に広場へ
お越しください(予約優先)♡月曜の終了時間は13:00までです。



* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と
遊具の点検・整備・大清掃をします。
お休みの日に、ご注意ください!

バルーンアートの古井さん

風船を作ったり、お手玉芸
を見せてくれたり、一緒に
遊んでくれます!



毎月第1土曜日13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい。



体操指導士による健康体操
いつでもみんな一緒に楽しく健康
体操! 柔軟性と筋力維持が大事。
今月は11日、25日の2回開催です。

歯科衛生士 笠原先生

毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の
磨き方などを相談
できます。シール
集めて、歯ブラシ
もらおう!



Re.yoga Lotus ヨガの木村先生

毎月第1・3(金)予定
しなやかな体になるよう
ヨガを指導してくれます。
誰でも参加は大歓迎。
ヨガマット不要で
参加費は
無料です!



アレルギーっ子 交流会「もぐのび」 緑川先生

毎月1回不定期で
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。
今月お休みです



ママケアハウス助産師 四家先
赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができま
す。1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが
血圧測定をしてくれます。また、
障がい児さんにも詳しいです。
一緒に遊んでもらいましょー♪

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援助拠点リアライズ

すくのびくらぶ

すくのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。



すくのび広場

詳しくは、すくのび広場で講習を受けて下さい。



毎年9月9日を含む一週間を「救急の日」「救急医療週間」です。
(令和2年は、9月6日(日)～9月12日(土)です)
救急医療に対する正しい知識を得る機会をもち、理解と認識を
深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的で制定され
ました。

119通報してから、救急車が現場に到着するまでに平均10分、
その後も病院に搬送して医師のもとに到着するまで更に数十分、
一刻の猶予もない場合、見守るだけでなく、あなたの救命活動
が目の前の大切な命を救います。



すくのび広場で9月9日ミニ講習会を開催します。



のどに詰まって
息ができない時
即座に対応して
ください。
日頃の事故防止
も大事です。

腹部突き上げ法は、1歳児から大人・高齢者まで
対応できます。消防署で定期的に講習を開催中。
救急の7割が皆さんで対応できます。救命救急・
急病以外はよく検討して救急車をご利用下さい。



子どもの事故で一番多いのは窒息や転落で
呼吸が停止してしまったら、119番 通報
をして、待たずにすぐ開始します。

119にちなんで、11月9日にもミニ講習会
をすくのび広場で開催します。

* すくのび広場のスタッフは講習会を受け、
万一来備えています。



いわき未来まちドットコム



令和2年度いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業

■WEBサイト

<https://www.iwakimiraimachi.com/>

■YOUTUBEチャンネル (いわき未来まちドットコム)

<https://www.youtube.com/channel/UCdc9v0I9Eark3Z8KBV3NpQ>

アンガーマネジメント・マインドフルネス相談

(1回30分「無料」オンライン相談) 毎週(月)～(金)10:00～17:00

不安が重なったりストレスが長期化して、イライラしませんか? 怒りやイライラは誰でにでも
あります。それをどう自分の中でマネージメントするか知ることが重要なのです。

もっと自らの感情と向き合う機会をもち、方法を学んで自分自身を大切にしましょう。

コロナで「新しい生活様式」やネット通信が推進される今だからこそオンライン体験はいかが?

お電話で予約をおまちしております。パソコンがない方は、相談前にお貸して配信をしていま
仲間を募っての学び合いやワークショップなどの依頼も大歓迎です。



いわき短大生ボランティア活動 紹介

8月8日より、いわき短期大学の学生さんたちが、交代で広場に ボランティアで来てくれています。

工作や折紙、読み聞かせなどをしてくれます。子どもたちも大喜びで笑顔が輝いています!



すくのび広場 通信

すくのび広場カレンダーでイベントを紹介して
平日10:00～16:00、土日祝日10:00～17:00
開放しています。2週間内にいわき市外へ
外出した方や風邪症状などある方の利用は
控えさせていただいております。

利用時間は、各ご家庭ごとに1時間です。
スタッフ一同、衛生管理と体調管理に努め、
感染症防止対策をしながら、安心して楽しく
遊べる広場にしてみなさんをお待ちします。

すくのびくらぶ
前澤由美

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。コロナ感染防止対策
として個別受入れとしております。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします!!





令和2年 すくのび広場 10月カレンダー



広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡

日	月	火	水	木	金	土
27 14:00~ 手話教室	28 10:00~13:00 個別相談対応	29 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~授乳相談	30 AM トミカ無料	1 十五夜 PM めりえ無料	2 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	3 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
4 PM 季節の工作	5 点検・研修 お休み スタッフ 研修会	6 AM トミカ無料	7 10:30~ もぐのびサロン	8 10:15~ 歯磨き指導	9 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	10 AM 折紙教室
11 11:00~ バルーンアート	12 10:00~13:00 個別相談対応	13 AM 手遊び歌	14 ほっとる一む貸出 AM 無料	15 PM 読み聞かせ	16 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	17 季節の工作
18 14:00~ 手話教室	19 10:00~13:00 個別相談対応	20 PM 読み聞かせ	21 10:15~ 歯磨き指導	22 AM トミカ無料	23 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	24 11:00~ バルーンアート
25 PM 歌&お話	26 10:00~13:00 個別相談対応	27 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~授乳相談	28 PM めりえ無料	29 AM 一緒に歌おう	30 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	31 季節の工作

季節の工作・折り紙教室

10月は「トトロリス」「ハロウィンリス」「くまの折り紙」



バルーンアートの古井さん

風船を作ったり、お手玉芸を見せてくれたり、一緒に遊んでくれます!



工作や折り紙が人気です。小さいお子さまや工作・折り紙が苦手でも簡単に作れるようになっています。難しい折り紙に自分で挑戦してみるのも大歓迎です。材料費として、1つ製作ごとに100円のご協力をお願いします。

★毎週月曜日(祝日除く)個別相談対応デーとしています。

鼻水・咳がありアレルギーや喘息など症状あり診断されている方、集団が苦手なお子さん、育児相談のある方々はお気軽に広場へお越しください(予約優先)♡月曜の終了時間は13:00までです。



11月の

広場お休み

11月2日(月)

次回は12月7日(月)

11月*

* 広場は、月1回以上スタッフ研修会と遊具の点検・整備・大清掃をします。
お休みの日に、ご注意ください!

毎月第1土曜日13:30~

管理栄養士・北尾智恵先生

食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい。

体操指導士による健康体操

いつでもみんな一緒に楽しく健康体操!柔軟性と筋力維持が大事。今月は9日、23日の2回開催です。

歯科衛生士

笠原先生

毎月2回

「歯磨き指導」
生え始めの歯の磨き方などを相談できます。シール集めて、歯ブラシもらおう!

Re.yoga Lotus

ヨガの木村先生

毎月第1・3(金)予定
しなやかな体になるよう
ヨガを指導してくれます。
誰でも参加は大歓迎。
ヨガマット不要で
参加費は無料です!
今月は3回の開催です!

アレルギーっ子

交流会「もぐのび」

緑川先生

毎月1回不定期で
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。
今月は7日です。

ママケアハウス助産師 四家先生

赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができます。
1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが
血圧測定をしてくれます。また、
障がい児さんにも詳しいです。
一緒に遊んでもらいましょー♪

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点アライズ

すくのびくらぶ

すくのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com
ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。





すくのび広場



秋は、ものづくりに は、チャレンジ!!

すくのび広場では、働きたい！ものづくりの好きな子どもたちにもいつも工作キットを用意してお待ちしています。10月はハロウインの折り紙でカボチャ・オバケ・帽子を作ります。上級者は猫やコウモリもgood！他にトトロ・くまさん、焼いも・長ネギ・柿づくりができます。

材料を用意したり、作る環境がなかなかつけれないという保護者のご要望にお応えして、工作スタッフを配置しています。

シールを貼ったり折紙したり、ハサミやのりを使ったり、指先を使うことは脳の活性化になり、子どもの発育発達を刺激します。高齢者では認知症予防になります。みんなで工作を楽しみましょう♪



旧暦では、下記のように季節が分けられていました。旧暦の10月は冬です。
春:1月～3月、夏:4月～6月、秋:7月～9月、冬:10月～12月。

旧暦の10月15日頃が「中秋の名月」です。旧暦と新暦では1～2か月ズレがあるため「9月7日～10月8日の間で、満月が出る日」が十五夜とされます。

中秋の名月の美しさは、平安時代から短歌でも詠まれてきました。その後無事に収穫できた喜びと感謝祭(収穫祭)がお月見の始まりだそうです。

2020年の十五夜は、10月1日(木)、来年2021年のお月見は9月21日(火)。10月になると夜空が澄んでくるので、一年で一番月が美しく大きく見えます。今年の10月31日(土)は2回目の満月(ブルームーン)です。存在感ある美しい月をぜひご覧ください。

ちなみに一三夜と言って十五夜の次に美しい満月を見る日は、お団子を13個お供えます。十三夜は、10月29日(木)です。



(秋の七草をご紹介)



ナadeshiko(撫子・瞿麦)

日本女性の美称の象徴で「大和なでしこ」。

フジバカマ(藤袴)

キク科の多年草で野生種は香りも良いです。万葉集の朝顔のことです。後に昔と違い絶滅危惧種になってしまいました。現在の朝顔が外来しました。

ススキ(尾花)

ススキは、稲穂ににていることから魔除けとされています。

クズ(葛花)

日本で一番最強の野草です。強靱な生命力で食材にします。

萩

萩由来で和菓子「おはぎ」です。

オミナエシ(女郎花・姫部志)

宿根草で枯れても数年また花を咲かせます。根を乾燥させ煎じた生薬は「敗醬(ハイショウ)」です。

キキョウ(桔梗)



令和2年度いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業



7月 No.1～No.5 北尾智恵 先生 (管理栄養士)	8月 No.6～No.10 佐野法子 先生 (臨床心理士・保育教諭)	9月 No.11～No.14 前澤由美 (看護師・保育士)	10月 No.15～ 笠間真紀 先生 (ままは一と代表)
------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------

*日常の不安や悩みを無料相談できます。ご連絡は080-6055-1099まで どうぞ

*セルフマネージメント、マインドフルネスについての情報提供や相談も受付中。

■Webサイト



(いわき未来まちドットコム)



■Youtubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCdc9v019Eark3Z8KBvk3NpQ>

<https://www.iwakimiramachi.com/>

すくのび広場 通信

10月になり朝晩の気温差が急激に大きくなりました。寒暖差によって疲労が蓄積されます。血圧の上昇・頭痛・肩こり・心身ともに不調になりやすいのでご注意ください(寒暖差疲労)。

一日に数回 衣類調整をしたり、下着や靴下を長くして厚地にするなど風邪予防の対策が必要になります。コロナ感染防止対策が浸透し、感染症が少なくなり良いことありますが、気を抜かず三密を避け、人との交流は絶やさず、明るく笑顔で免疫力を上げましょう。

すくのび広場は、年内12月27日(日)まで開放し年明けは1月6日(水)再オープン予定です。引続き、ご理解ご協力を宜しくお願いします。

すくのびくらぶ 前澤由美

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。コロナ感染防止対策として個別受入れとしております。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします!!





令和2年 すぐのび広場 11月カレンダー

広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡



独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
1 ABC 英語で遊ぼう	2 点検・研修 お休み スタッフ研修会	3 どきどき?? カード遊び	4 めりえ無料	5 PM 読み聞かせ	6 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	7 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
8 PM 歌とお話	9 119番の日 10:00~13:00 個別相談対応 救命救急ミニ講習会	10 AM トミカ無料	11 AM季節の工作	12 10:15~ 歯磨き指導	13 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	14 PM 読み聞かせ
15 季節の工作	16 10:00~13:00 個別相談対応	17 ほっとるーむ AM無料	18 14:30~ 歯磨き指導	19 一緒に歌おう	20 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	21 PM季節の工作
22 AM季節の工作	23 11:00~ バルーンアート	24 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~授乳相談	25 10:30~ もぐのびサロン	26 めりえ無料	27 10:30血圧測定 11:00~ 健康体操	28 14:00~ 手話教室
29 11:00~ バルーンアート	30 10:00~13:00 個別相談対応	1 AM トミカ無料	2 AM季節の工作	3 めりえ無料	4 13:30~血圧測定 14:00~しなやか ヨガ	5 PM 読み聞かせ

「季節の工作・折り紙教室」

「秋の美り」「森のトロロ」「スタンドくまさん」
子ども以上に、おとなにも大人気です。
材料費・講師料など100円をご協力下さい。



バルーンアートの古井さん

風船を作ったり、お手玉芸を披露したり、一緒に遊んでくれます!

作って飾って
お部屋や玄関
を明るくしよう!

11月と12月の(土)(日)12:00~17:00

いわき短大の学生さんが実習に来ます!
読み聞かせ・手遊び歌などしてくれますよ♡



広場お休み

12月7日(月)

年末年始のお休み

12月28日~1月5日

11月9日は、119番の日

救急車を呼んで到着まで約10分以上
救命の応急処置をマスターして、
大切な人の命をつないで、障害や
後遺症を防ぎましょう。



病気の予防 早期通報 早期応急手当 救急処置 医療処置

毎月第1土曜日13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい。

体操指導士による健康体操

いつでもみんな一緒に楽しく健康
体操!柔軟性と筋力維持が大事。
今回は13日、27日の2回開催です。

歯科衛生士 笠原先生

毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の
磨き方などを相談
できます。シール
集めて、歯ブラシ
もらおう!

Re.yoga Lotus ヨガの木村先生

毎月第1・3(金)
肩こり腰痛予防になる
ヨガを指導してくれます。
誰でも予約なし参加可。
ヨガマット不要、参加費
は無料です!



アレルギーっ子 交流会「もぐのび」 緑川先生

毎月1回不定期で
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。
今回は25日です。



ママケアハウス助産師 四家先生

赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができま
す。1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが

血圧測定をしてくれます。また、
障がい児さんにも詳しいです。
一緒に遊んでもらいましょー♪

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ

すぐのびくらぶ

すぐのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。





すくのび広場



すっかり冷え込むようになり、空気も乾燥してきました。インフルエンザやノロウイルスだけでなく、コロナウイルスの予防対策の基本は手洗いです。マスクや咳エチケット、人との距離など、冬は感染症対策を再確認しましょう！



福島県では、Go to トラベルのほか「Go to eat」の取り組み中。いわき市内で「Go to キャンペーン」でプレミアムお食事券がもらえます。利用する際は、事前に券が利用できる店舗かを確認しましょう。食事中の会話を慎んで是非ご利用下さい。

手洗いの、5つのタイミング

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人のケアをした時



公共の場所から帰った時



外にあるものに触った時



【正しい手洗い方法】

石けんを使い、最低15秒以上洗います。手の甲や親指、指先・指の間は洗い残し多いところ。丁寧に爪の間も水で洗い流し、ペーパータオル等で押さえるようにふき取りましょう。

【乾燥肌とスキンケア】

冬は、乾燥する上に頻回な手洗いで肌荒れやヒビ切れする方が増えます。保湿剤をこまめに塗ったりすることも大切ですが、石鹸がお肌に合わない場合もあります。

40℃以上のお湯の使用や洗浄力の強い洗剤は控えて、丁寧に洗い流しましょう。洗剤は手袋を使用し、ご自身のお肌に合わない洗剤があることも意識しましょう。ゴシゴシ強くこすったり、爪で引っかいたりして洗うとお肌のバリア機能が壊れてしまいます。また必要以上にアルコールなどを使用しないようにしたいです。

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



保湿と栄養を大切にしましょう。

「肌の栄養」は、こんな食品に多く含まれています

<p>たんぱく質 肌をつくる</p>	<p>ビタミンA 体内の老化を抑える</p>	<p>ビタミンB₂ 皮膚の再生、脂質の代謝に必要</p>	<p>ビタミンB₆ たんぱく質の代謝に必要</p>
-------------------------------	-----------------------------------	--	---

すくのび広場 通信

気温差が大きくなり、あっという間に日が暮れるようになりました。遊んだ後の夕方は特に、上着がないと体が冷えて風邪を引いてしまいそうです。ただ今、広場内では皆様にアンケートのご協力をお願いしております。また子どもたちの笑顔のお写真も是非「ありがとう冊子」に掲載したいです。どうぞお写真もご協力をお願いいたします！

11月6日～12月20日までの土日、いわき短大の学生さんがお子さんと一緒に遊んでくれます。絵本の読み聞かせや手遊び歌などのリクエストを歓迎しています。保護者の方には、お子様が危なくないように見守りを宜しくお願いいたします。

すくのびくらぶ 前澤由美

いわき
未来まち
ドットコム

いわき未来まちドットコム

令和2年度いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業



地域でご活躍の方々をお招きして、近況をお話して頂いています。コロナに負けないよう健康な心と体を応援しています。

<https://www.iwakimiraimachi.com/>

*日常の不安や悩みを無料相談できます。ご連絡は080-6055-1099まで どうぞ

*セルフマネージメントのマインドフルネスについての情報提供や相談も受付中。

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。コロナ感染防止対策として個別受入れとしております。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします！！





令和2年 すぐのび広場 12月カレンダー



山井 助成
独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡

日	月	火	水	木	金	土
29 11:00~ バルーンアート	30 10:00~13:00 個別相談対応	1 AM トミカ無料	2 AM 季節の工作	3 AM めりえ無料	4 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ	5 PM 歌とお話
6 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!	7 点検・研修 お休み スタッフ 研修会	8 AM プラレール無料	9 10:30~ 歯磨き指導	10 PM 読み聞かせ	11 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操	12 PM 季節の工作
13 クリスマス会 めりえ無料	14 10:00~13:00 個別相談対応	15 10:30~ ベビー・マッサージ 11:00~授乳相談	16 10:30~ 歯磨き指導	17 ほっとるーむ貸出 AM 無料	18 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ	19 季節の工作
20 AM 英語で遊ぼう	21 10:00~13:00 個別相談対応	22 PM 一緒に歌おう	23 AM めりえ無料	24 イブ めりえ無料	25 クリスマス めりえ無料 11:00 健康 体操	26 どきどき カード遊び
27 14:00~ 手話教室	28 お休み 広場清掃 整備・点検	29 年末年始 お休み 1月6日(水)から再オープンします!	30 年末年始 お休み 1月6日(水)から再オープンします!	31 年末年始 お休み 1月6日(水)から再オープンします!	1 元旦 お休み 1月6日(水)から再オープンします!	2 お休み 1月6日(水)から再オープンします!

「季節の工作・折り紙教室」

「クリスマスリース」「クリスマス Medal」
子ども以上に、おとなにも大人気です。
材料費・講師料など100円~ご協力下さい。



お子さんのシールでツリーや
200円で豪華版も可能!



毎月第1土曜日 13:30~
今月は6日(日) 13:30~です
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい

体操指導士による健康体操

いつでもみんな一緒に楽しく健康
体操! 柔軟性と筋力維持が大事。
今月は11日、25日の2回開催です。

歯科衛生士
笠原先生
毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の
磨き方などを相談
できます。シール
集めて、歯ブラシ
もらおう!

Re.yoga Lotus
ヨガの木村先生
毎月第1・3(金)
肩こり腰痛予防になる
ヨガを指導してくれます。
誰でも予約なし参加可。
ヨガマット不要、参加費
は無料です!
今月は4日、
18日です。

アレルギーっ子
交流会「もぐのび」
緑川先生
毎月1回不定期で
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。
今月はお休みになり
ます。

ママケアハウス助産師 四家先生
赤ちゃんとの関わりや育児発達・
母乳育児など気軽に相談が
できます。1歳未満の赤ちゃんには
ベビーマッサージでスキンシップ♡

毎週1~2回、看護師さんが
血圧測定をしてくれます。また、
障がい児さんにも詳しいです。
一緒に遊んでもらいましょー♪

クリスマス会 in すぐのびひろば
13日(日) 10:00~12:00
13:00~15:00
15:00 サンタ登場

鈴を片手にクリスマスソング
をみんなで歌ったり、
広場券を抽選で贈呈。
お菓子・飲み物など
サンタがプレゼント!!

年末年始のお休み
12月28日~
1月5日
次回は 2月2日(月)

12月の(土)(日)12:00~17:00 (20日まで)
いわき短大の学生さんが実習に来ます!
読み聞かせ・手遊び歌などしてくれますよ♡

バルーンアートの古井さん
風船を作ったり、お手玉芸を
披露したり、一緒に遊んでくれます!
今月は13日と24日です。



いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ

すくのびくらぶ

すくのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎！

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。





12月



すくのび広場



Xmas って？

イエスキリストの生誕祭ということが起源です。サンタクロースは、トルコの聖ニコラウスという司教が貧しい家の子どもたちに贈り物をしたことが始まりと言われています。サンタクロースがそりに乗って各家を廻るお話がありますが、慈善活動がヨーロッパに広がったことや北欧の遊牧民族がトナカイを飼っていたことに由来します。

フィンランドのサンタクロース協会が世界中の子どもたちからのサンタクロースへ宛てたお手紙に お返事を書いてくれていることも有名です。キリスト教信者でなくても、現在はクリスマスのお祝いイベントを世界中で盛り上げています。プレゼントは、決して子どもに高価な物を買って与えることではありません。日頃の「感謝する心」や「人を思いやる気持ち」を大切にすることというのをプレゼントで表して、親が伝える風習になっています。



* そりを引くトナカイは、9頭です。先頭は、赤鼻でオスの「ルドルフ」他オス5頭、メス3頭だそうです。



いわき緊急サポートセンターの

クリスマス会

どなたでも参加無料

Merry Christmas

2020年 12月13日(日) 10:00~16:00

場所: すくのび広場
イトーヨーカドー平店4階

コロナ対策下で みんなで楽しいひとときをすごしましょう!!

10:00 前半オープニング (クリスマスソングを歌おう)
無料メダル作り・折紙・めりえ

11:00 パルーンアート

12:00 あなたのしみ広場券 抽選会

13:00 後半オープニング (クリスマスソングを歌おう)
無料メダル作り・折紙・めりえ
風船プレゼント

14:00 あなたのしみ広場券 抽選会

14:30 サンタクロースと記念写真

15:00 サンタさんからお菓子又はハンカチなどプレゼント

*16:00 終了 (広場内での飲食はできません)

ご縁を大切に、子ども達が幸せに育っていけるよう家族まるごと応援して、これからも地域を支える活動に尽力して参ります

ものづくり・工作がおススメ

すくのび広場では、子どもから高齢者の方にめりえや工作が楽しくできるように、豊富に種類をご用意しています。(リースは、材料費100円ご協力ください。)指先をたくさん使って作ることや仕上がりをイメージしたり、見本をマネしたり、アレンジや工夫をすることは脳の機能活性化になり、能力開花・発達促進します。

月齢に合わせた折紙や工作で季節感と集中力が備わります!



クリスマス会では、メダル裏に好きなようにデコれる工作を無料で提供します。大好きなシール貼りなど楽しめます♥

Merry Christmas

すくのび広場は、12月27日(日)まで営業します! 年明けは1月6日(水)~再オープン予定です。コロナ対策で、予告なく営業時間の縮小もあり得ますので、ご了承下さい。

平日 10:00~16:00、
土日祝日 10:00~17:00
予定です。

令和2年度いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業

いわき未来まちドットコム

https://www.iwakimiraimachi.com/

7日~「今、自分でできるコロナ対策」
14日~「コロナより怖い関係破壊」
21日~「クリスマスってなあに?」
28日~「新年に向かって生きる心構え」

平キリスト福音教会の森章 牧師(右)

*日常の不安や悩みを無料相談できます。ご連絡は080-6055-1099まで どうぞ♥

すくのび広場 通信

今年は、コロナ禍で世界中を震撼させる出来事がありました。すくのび広場で子どもたちが安心して遊べるようにスタッフ一同 感染防止対策を強化しています。県外市外に外出した方のご利用は控えさせてもらっていますので、年末年始以降に広場をご利用される方は、事前にお問い合わせいただくと幸いです。引き続きご理解ご協力をお願いいたします。 すくのびくらぶ 前澤

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。コロナ感染防止対策として個別受入れとしております。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします!!





令和3年 すくのび広場 1月 カレンダー



広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♥

日	月	火	水	木	金	土
27 お休み 	28	29	30	31	1 元日 	2
年末年始 お休み 1月6日(水)から再オープンします!						
3 申し訳ありません。 しばらくお待ちください 	4	5 広場清掃 整備・点検	6 オープン AM季節の工作 	7 PM 読み聞かせ	8 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操	9 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
10 お正月遊び 	11 11:00~ バルーンアート	12 AM ぬりえ無料 	13 10:15~ 歯磨き指導	14 AM トミカ無料	15 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ	16 AM 英語で遊ぼう
17 季節の工作 	18 10:00~13:00 個別相談対応	19 ほっとるーむ貸出 AM 無料	20 10:30~ もぐのびサロン	21 10:15~ 歯磨き指導	22 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操	23 11:00~ バルーンアート
24 どきどき カード遊び ??	25 10:00~13:00 個別相談対応	26 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~授乳相談	27 AM ぬりえ無料 	28 AM トミカ無料	29 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ	30 PM 折紙教室
31 14:00 手話教室						

「季節の工作・折り紙教室」

「雪だるま雪うさぎのリース」
「新年のうしの壁掛け」



子ども以上に、おとなにも大人気です。
材料費・講師料など100円ご協力下さい。
折紙教室では、一つ一つの折り方を
教えてもらえます。自分で作って飾ろう!

謹賀新年

平成から令和になり、あっという間にまた
新年を迎えました。新年は、丑年(うしとし)です。
昨年は、コロナウイルス感染症で不安な日々でしたが、
衛生管理や健康管理などの大切さを実感した年
でもありました。「いつ来ても落ち着く〜」「居心地が
いい〜」という楽しい広場を継続して参ります!
本年もどうぞ宜しくお願いします。

移転のお知らせ

すくのび広場は
2月28日(日)まで
現在 平地区で調整中

震災後、トヨーカトーさんが地域のために無償で場所を提供してくださってからもまもなく10年が経ち、本当に感謝です。すくのび広場は、規模を縮小して移転します。3月1日~新移転地の予定です。

毎月第1土曜日 13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい。

体操指導士による健康体操
いつでもみんな一緒に楽しく健康体操! 柔軟性と筋力維持が大事。今月は8日、22日の2回開催です。

歯科衛生士 笠原先生
毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の磨き方などを相談できます。シール集めて、歯ブラシもらおう!

Re.yoga Lotus ヨガの木村先生
毎月第1・3(金)
肩こり腰痛予防になるヨガを指導してくれます。誰でも予約なし参加可。ヨガマット不要、参加費は無料です! 今月は15日、29日です。

アレルギーっ子交流会「もぐのび」 緑川先生
毎月1回不定期でアレルギーっ子のスキンケアや心配なこと、入学・入園後に気をつけたいことを話してくれます。今月は20日(水)です。

ママケアハウス助産師 四家先生
赤ちゃんとの関わりや発育発達・母乳育児など気軽に相談ができます。1歳未満の赤ちゃんにはベビーマッサージでスキンシップ♥

バルーンアートの古井さん
風船を作ったり、お手玉芸を披露したり、一緒に遊んでくれます! 今月は11日と23日です。



すくのび広場



初夢って?

元旦への夜は、除夜の鐘・初詣やおせち料理づくり・初日の出を見に行ったりと徹夜する方々もいることから、**1年の吉凶を占う初夢**は、元旦の朝ではなく、元旦か2日の夜にみる夢を言います。江戸時代から縁起の良い夢として、富士、鷹、茄子があります。富士は日本一の山「無事」「安泰」、鷹は「賢く強い」「飛躍」「獲得」、なすは「事を成す」「成功」そして、毛がないことから「ケガ無い」などとして喜ばれます。現代の方々も、夜更かしをしたり、ゲームやパソコンで脳を駆使したり不規則な生活などで、ゆっくり夢をみる環境や状況になり方もいるようです。お正月や休日には悩みを横に置いて、ゆっくり眠りたいですね。

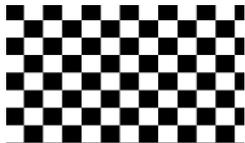


寒波がやってきます

お正月の3日間に日本海は大雪、いわき市では氷点下3~5℃の凍り付く寒波がきます。雪はあまり降らず日中の光り輝く快晴の空ですが朝夜は道路が凍り、交通事故になりやすいです。水道管が破裂したり、門や戸が開かなくなったり暖房の連続による酸欠なども起こります。日中に水分を拭き取ったり、ボイラーの電源を切らないようにしたり、水道の水を滴下させて凍りつかないようにしましょう。定期的な換気でコロナ対策も兼ねましょう。

市松模様って?

2色の正方形を交互に配した碁盤目の格子色違いに並べてあるチェック模様のことで、

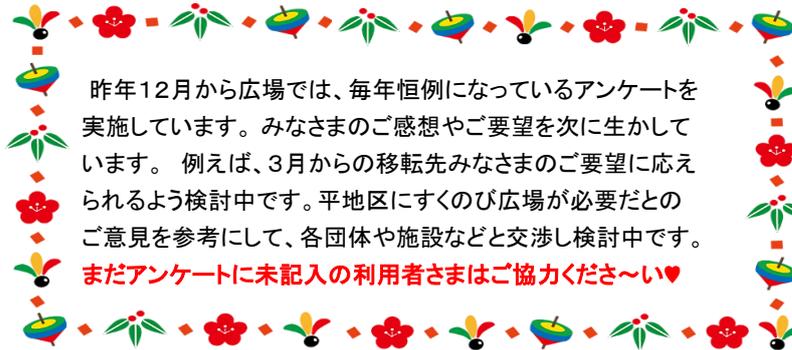


途切れずに結束していることから、「子孫繁栄」や「事業拡大」など縁起の良い模様とされています。もともとは「石畳」でしたがこの模様の袴(はかま)を着た人気の歌舞伎役者の名を取って「市松模様」となったようです。

東京オリンピックのエンブレムに採用の市松模様は、3つの四角形を組み合わせています。多くの文化や国が関わって広がる「多様性」を表現したそうです。



昨年から大人気のアニメ「鬼滅の刃」主人公(炭次郎)の羽織の柄のマスクで、なりきる子どもたちの笑顔は、コロナ不安を一瞬忘れさせてくれています。



昨年12月から広場では、毎年恒例になっているアンケートを実施しています。みなさまのご感想やご要望を次に生かしています。例えば、3月からの移転先みなさまのご要望に応えられるよう検討中です。平地区にすくのび広場が必要だのご意見を参考にして、各団体や施設などと交渉し検討中です。**まだアンケートに未記入の利用者さまはご協力くださ〜い♥**

風邪症状の悪化で発熱・強いだるさ・息苦しさの場合

受診・相談センター ☎0120(567)747

(平日・休日問わず24時間対応)
※従来の「帰国者・帰省者相談センター」はインフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日(日)から「受診・相談センター」に名称を変更します。

相談専用ダイヤル

一般相談(コールセンター) ☎0120(567)177

(平日 8:30~21:00・休日 8:30~17:15)
※互の不自由な方はファックス(024(521)7926)でご連絡ください。

コロナ感染・濃厚接触の疑いがある場合などを含め症状がある場合、まずは電話でご相談下さい。

今年も応援してね♥



すくのび広場は、1月6日(水)から再オープンします! 1月と2月は、お休みせず毎日すくのび広場で皆さまのご来場をおまちしております。来場ごとに**スタンプカード**に印を押しますので登録を兼ねた**カードを必ずお持ち下さるよう**お願いします。有料ゾーンのご利用や工作などを希望された利用者さまには、さらにスタンプが押されます。たくさん集めてプレゼントをもらってくださいね! **広場無料券も2月までの期限内**にご利用ください。

いわき未来まちドットコム

R2いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業

いわき未来まちドットコム

<https://www.iwakimiraimachi.com/>

コロナウイルスが蔓延していますが心と体の健康維持に努め、感染防止に協力し、予防対策に心がけましょう。



- ◆**マインドフル・アカデミア**(心と体の健康についての学習会)月1回オンライン
- ・心のケアを含む労働に従事している方(医療・福祉・教育関係者等)
 - ・事実と感情のコントロールについて興味関心がある方
 - ・家族や身近な人とのコミュニケーションに悩んでいる方など
- *ネット予約できます。また、無料相談の連絡は080-6055-1099まで♥

あけましておめでとうございます。

2月28日迄イトーヨーカドー平店4階で運営します!

当すくのび広場は、現在「WAM助成」を受けており、地域の健康と福祉に根差して、スタッフ研修を重ねて頑張っております。いわき短大や東日本国際大学などの学生さんの実習やインターンシップも受け入れて、赤ちゃんから高齢者まで楽しい広場にしていまいます。本年も変わらず、どうぞ宜しくお願いいたします。

すくのびらぶ 前澤 由美

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。感染防止対策として個別受入れです。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします!!





令和3年 すくのび広場 2月 カレンダー

広場 開放時間 10:00~16:00

土日祝日は17:00まで。 終わり時間のお片づけにご協力ください♡



山丹丹助成

独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

日	月	火	水	木	金	土
31 	1 10:00~13:00 個別相談対応	2 節分 鬼さんメダルプレゼント 	3 ほっとる一む貸出 AM 無料 	4 AMめりえ無料 	5 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ 	6 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!
7 どきどき?? カード遊び	8 10:00~13:00 個別相談対応	9 10:15~ 歯磨き指導 	10 AM プラレール無料 	11 11:00~ バルーンアート 	12 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操 	13 PM季節の工作
14 ハレンタインデー 無料カードづくり Happy Valentine's Day 	15 10:00~13:00 個別相談対応	16 10:30~ ヘビーマッサージ 11:00~授乳相談 	17 AM トミカ無料 	18 AMめりえ無料 	19 13:30~ 血圧測定 14:00~ しなやか ヨガ 	20 PM季節の工作
21 AM ABC 英語で遊ぼう	22 10:00~13:00 個別相談対応	23 11:00~ バルーンアート 	24 10:15~ 歯磨き指導 	25 ほっとる一む貸出 AM 無料 	26 10:30 血圧測定 11:00~ 健康体操 	27 わんぱくはうす 半額 PM 歌&お話
28 14:00 手話教室 わんぱくはうす無料 	1 閉店 イトヨーカドー平店さん、ありがとうございました!! 	2 移転準備	3	4 *移転が重なりますが 4月~平地区2ヶ所	5 マナビイ館 新オープン祝い 14:00~ しなやか ヨガ 	6 マナビイ館 13:00~ 栄養士さんと おままごと遊び!!

「季節の工作・折紙教室」

「節分のリース」「鬼トリオ」
「鬼滅のひな祭り折紙アート」



子ども以上に、おとなにも大人気です。
材料・講師料など100円ご協力下さい。
鬼滅のリースは、自分で似顔絵を
描きましょう！材料費200円です。

寒さが厳しいですが
暦の上では季節の変わり目で、春です！
東日本大震災・原発事故・台風19号水害・コロナ等
たくさんの災難に立ち向かってきました。自分や家族
にお疲れ様〜とねぎらい、これからも笑顔や楽しみを
増やしていきたいです。イトヨーカドー平店さんは、
感謝の気持ちいっぱい・思い出と共に閉店します。
2月28日広場も閉鎖します。ありがとうございました！
3月のみ右記へ移転し、4月からは調整中。また楽しい
広場を運営しますので、裏面でご確認をお願いします♡

3月 移転のお知らせ

平第二小学校と併設の
マナビイ館で開催です!
毎週(金)(土)(日)のみ
10:00~16:00
移転先の地図や詳細は
裏面でご紹介しています。

毎月第1土曜日13:30~
管理栄養士・北尾智恵先生
食と栄養は健康の要。
栄養相談で色々聞いて下さい

体操指導士による健康体操

いつでもみんな一緒に楽しく健康
体操！柔軟性と筋力維持が大事。
今月は12日、26日の2回開催。

歯科衛生士
笠原先生

毎月2回
「歯磨き指導」
生え始めの歯の
磨き方などを相談
できます。

Re.yoga Lotus
ヨガ講師の木村先生

毎月第1・3(金)
肩こり腰痛予防のヨガを
指導してくれます。誰で
も予約なしで、参加費
無料。
ヨガマット
も不要です!

アレルギーっ子交流
会「もぐのび」
緑川先生

毎月1回不定期で
アレルギーっ子の
スキンケアや心配な
こと、入学・入園後に
気をつけたいことを
話してくれます。
今月はお休みです。

ママケアハウス助産師 四家先生

赤ちゃんとの関わりや発育発達・
母乳育児など気軽に相談ができ
ます。赤ちゃんとベビーマッサージで
スキンシップしましょう♡

バルーンアートの古井さん

風船を作ったり、お手玉芸を
披露したり、一緒に遊んでくれます!

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
いわき緊急サポートセンター平支援拠点リアライズ

すくのびくらぶ

すくのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどに写真を掲載中です。
お問合せは、受付又は左記へお願いします。





すくのび広場

すくのび広場 移転のお知らせ

すくのび広場、3月から移転いたします。

3月5日から 毎週(金)(土)(日) 10:00~16:00

地域生涯学習館 いわき市立平第二小学校「マナビイ館」



3月は、第1、第3(金) ヨガ(14:00~)。

第2、第4(金) 健康体操(11:00~)

コロナ禍のため、引き続き健康チェックのご協力をお願いします。
トミカ、小物セット玩具など3組分の個別ゾーンほかを準備中です。
ぬりえ、トミカ、工作など、現在有料のものは、無料になります。
育児相談やご利用予約も1時間に2組まで可能です。



大型遊具はありませんが、ミニ滑り台やトミカ・ほっとる一む・ぬりえ・工作あります。

生涯学習のマスコット

生涯学習フェスティバルの総合テーマである「新しい風、生涯学習」と共に一緒に飛ぶマスコットとして「マナビイ」が誕生しました。養蚕家の石/森草太郎氏のデザインによるもので、「すひ」(Sue)をかけて、この世代にも親しみでもらえるように愛らしくデザインされたものです。



コロナ感染症の相談ダイヤル (感染の疑いでもあなたは守られます)

コロナ感染・濃厚接触の疑いがある場合などを含め症状がある場合、まずは電話でご相談下さい。

相談専用ダイヤル

受診・相談センター ☎0120(567)747
(平日・休日問わず24時間対応)
※従来の「構内者・連絡者相談センター」はインフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日(日)から「受診・相談センター」に名称を変更します。

一般相談(コールセンター) ☎0120(567)177
(平日 8:30~21:00・休日 8:30~17:15)
※耳の不自由な方はファックス(024(521)7926)でご連絡ください。

季節の工作、折紙教室を充実して無料です。親子で一緒にどうぞ!

●2月まで「雪だるま・雪うさぎ」●3月~4月「大きなはらぺこあおむし」



●お雛棒にお顔を描いてね!

R2いわき市まち-未来創造支援事業 補助金採択事業

いわき未来まちドットコム

<https://www.iwakimiraimachi.com/>

お問合せ先
080-6055-1099

すくのび広場 通信

東日本大震災からまもなく丸10年が経ちます。イトーヨーカドー平店さんと真砂不動産さんのご協力のもと、助成金をいただきながら、すくのび広場は復興と子どもたちの成長と共に、歩んでまいりました。「長期にわたり、イトーヨーカドー平店にお世話になって・・・」「うちの子は、ここで育った、感謝しきれない・・・」との思いを何人もの保護者さんから伺い、私たちも感激しています。無くなって初めて気づく大切さや有難さ、広場でのたくさんの思い出があふれてきます。2月28日まで残り少なくなりましたが、感謝の気持ちを込めて、休まずに広場を運営します。どうぞ宜しくお願いします。すくのびくらぶ 前澤 由美

すくのび広場は、有償ボランティアの保育士・看護師・子育て支援員が受付と衛生管理をしています。感染防止対策として個別受入れです。健康チェック用紙のご記入と体調不良の場合の自粛などご協力をお願いいたします!!





令和3年 すくのび広場 3月 カレンダー

広場 開放時間 10:00~15:00
 終わり時間のお片づけにご協力ください♥



マナビイ館

金	土	日
5 13:30~血压測定 14:00~しなやか ヨガ	6 13:30~ 栄養士さんと遊ぼう!	7 PM季節の工作
12 10:00血压測定 10:30~ 健康体操	13 AM 英語で遊ぼう	14 PM 歌とお話
19 10:00~血压測定 10:30~しなやか ヨガ	20 PM 読み聞かせ	21 PM季節の工作
26 10:00血压測定 10:30~ 健康体操	27 どきどき カード遊び	28 マナビイ 清掃

毎月第1土曜日 13:30~
 管理栄養士・北尾智恵先生
 食と栄養は健康の要。
 栄養相談で色々聞いて下さい。

Re.yoga Lotus
 ヨガ講師の木村先生
 毎月第1・3(金)
 肩こり腰痛予防のヨガを指導して
 くれます。予約なし、参加費無料。
 ヨガマット不要です!

体操指導士による健康体操
 いつでもみんな一緒に楽しく健康
 体操!柔軟性と筋力維持が大事。
 今月は12日、26日の2回開催。

ママケアハウス助産師 四家先生
 赤ちゃんとの関わりや発育発達・
 母乳育児など気軽に相談ができま
 す。赤ちゃんとおピーマッサージで
 スキンシップしましょう♥

歯科衛生士
 笠原先生
 「歯磨き指導」生え始めの歯
 の磨き方などを相談できます。

アレルギーっ子交流会
 「もぐのび」緑川先生
 毎月1回不定期でアレルギーっ子
 のスキンケアや心配なこと、入学・
 入園後に気をつけたいことを話して
 くれます。

バルーンアートの古井さん
 風船を作ったり、お手玉芸を
 披露したり、一緒に遊んでくれます!



エフリア

「季節の工作・折紙教室」

火	火
9 10:00~ もぐのびサロン 10:30~ 健康体操	23 10:30~ 健康体操



子ども以上に、おとなにも大人気です。
 材料・講師料など材料費のご協力、
 よろしくお願ひします。鬼滅のリースは、
 自分で似顔絵を描きましょう!



新しくなったすくのび広場
 で、みなさんに変わらず楽
 しんでもらえるよう、スタッ
 フみんなで頑張ります!
 至らない点、不手際などあ
 るかもしれませんが、よろし
 くお願ひ致します。

ラトフ 3F

日	月	火	水	木	金	土
21 オープン準備	22 OPEN 10:00~13:00 個別相談対応	23 PM季節の工作	24 お休み	25 10:15~ 歯磨き指導	26 お休み	27 11:00~ バルーンアート
28 14:00 手話教室	29 10:00~13:00 個別相談対応	30 AM トミカ無料	31 お休み	1 AMめりえ無料	2 お休み	3 PM 読み聞かせ

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘一丁目10-7
 いわき緊急サポートセンター平支援助点リアライズ

すくのびくらぶ

すくのび広場カレンダー

検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9934

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com

ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎!

* 広場の紹介でHPなどにお写真を掲載中です。

お問合せは、受付又は左記へお願ひします。



入口は、校舎の裏(北側)です。
東門(向かって右)の駐車場です。



平日は、通学時間後の8時から通れます。
7時~8時は通れません。



すくのび広場 in マナビイ館 (いわき市生涯学習関連施設)

毎週平日(金) 10:00~15:00
不定期(日) 10:00~16:00 いわき短大と共催

令和3年度 子育て支援者研修会 in マナビイ館

日時: 9:00~13:00 各(土)
5/8、29、6/5、26、7/3、31、
8/7、28、9/11、25、10/9

令和3年度 保育士資格取得の勉強会 in マナビイ館

日時: 上記と同じ日程(土)同教室で午後
13:30~16:30

