

# こめこみ



## 5 月号

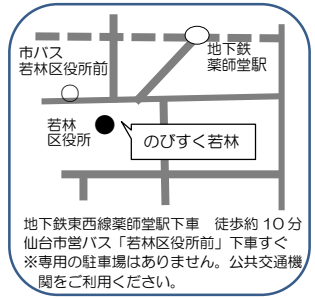
【発行】 仙台市子育てふれあいプラザ若林 のびすく若林

〒984-0811

仙台市若林区保春院前丁 3-1 若林区中央市民センター別棟等複合施設 2F

TEL: 022 (282) 1516 FAX: 022 (282) 1609

開館時間: 9:00~17:00 (一時預かりは 9:00~16:30)



## 情報コーナーを新しくしました



新年度を迎え、若林区に引っ越して来たので初めて遊びに来ましたという声が聞こえてきます。のびすくには子育てに役立つ情報がたくさんあり、より見やすく手に取りやすいよう情報コーナーを新しくしました。

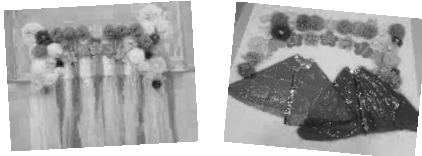
入り口を入ってすぐの棚には、若林区内のお出かけマップや図書館などのお知らせがありますので、気になるチラシをチェックして、遊びに行ってみてくださいね！また、幼稚園や保育所、仕事に関するコーナーを拡大。働きたいママに役立つ情報が集まっています！

のびすく若林に遊びに来た際は、ぜひ情報コーナーを覗いてみてくださいね。もし探しているものが見つからなかったり、相談したい時にはお気軽にスタッフまでお声がけください。

### 3/1(金) おひなさまに変身しよう

### 3/15(金) グループ相談 「ママ」のたな卸し

55組の参加があり、寝相アートや撮影スペースにはかわいいお雛様に変身したお子さんたちの姿が見られていました。



参加者は、それぞれ自分の好きなことややりたいことを書き出したり話をして、ゆっくり自分自身と向き合う事が出来ました。

講師からは、「ママになって、自分のことより子どものことや家族のことを考えてしまうけれど、いつも頑張ってる自分を好きになって、大切にしてくださいね。」とのメッセージがありました。

### 3/16(水) タッピングタッチサロン

心と体の疲れを取るタッピングタッチ。指先の腹を使い、ゆったりとしたリズムで左右交互にタッチすると脳が刺激され、ホルモンバランスを整える作用があるとされているそうです。

参加者からは「とても気持ちが良いから夫にも覚えてやってもらいたい！」と大好評でした。

始まるよ！



## のびすくプレーパーク

外で過ごすのが、気持ちいい季節になってきましたね。5月から新しく始まる「のびすくプレーパーク」では、緑あふれる公園でお昼やおやつを食べることができるように、シートを準備しています。

園内でのびのび遊んだり、木漏れ日や野鳥の声を楽しんだりしながら、親子でピクニックしてみませんか。

※5月は、23日(木)です。



### 託児室だより

入園入学の季節となり、託児室を利用されるお子さんたちの顔ぶれも新たに！初めての一時預かりに不安でいっぱいのお子さんたちが笑顔になるような、新しいおもちゃを用意しました。

気に入ってくれるかな??

