

# 小倉南区親子ふれあいルーム さざん・ニュース

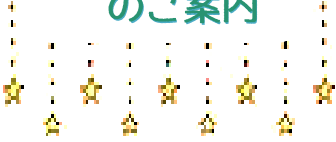
「さざん」はルームの愛称です

178号 2024年11月25日発行

所在地 〒802-0816  
小倉南区若園五丁目1番5号  
小倉南生涯学習センター1階  
発行所 コラボキャンパスネットワーク  
親子ふれあいルーム実行委員会  
連絡先 TEL&FAX 093-922-5036



## 12月企画 のご案内



会場：小倉南生涯学習センター3F  
第1会議室  
定員：8組（先着順・要予約）  
申込：11月26日（火）10：00～  
来所または電話で  
参加費：材料費として500円  
※企画の時間中は、遊びたくなった  
子どもの見守りがあります。  
（託児ではありません）

## 小倉織ワークショップ

～真田紐のストラップを作ってみよう～  
12月10日（火） 10：15～11：45

講師：豊前小倉織伝承会の皆さん

北九州の伝統文化である「小倉織」をご存じですか？  
小倉織の歴史や製作過程などのお話を伺い、実際に、  
小倉織機「ミニ小倉」を使って真田紐を織り、自分だけ  
のストラップを作ってみましょう。



## 妊婦さんの交流会 とことこ

【初産婦の方対象】

12月3日（火）10：15～11：15

助産師のママといっしょに、出産や、出産後の生活で、  
不安なこと、ききたいこと、なんでもおしゃべりできる時間  
です。どうぞ、気軽にお申込みください！

会場：さざん  
進行役：中武友恵さん（助産師・子育て中のママ）  
定員：4組（先着順・要予約）  
ママだけ、パパだけでも参加できます。  
参加費：無料  
申込：随時受付 \*来所または電話で



## わらべうたであそぼう！

12月11日（水）10：30～

## 絵本の読み聞かせ

12月6日（金）14：00～（スタッフ）  
12月12日（木）11：00～（おはなしアリス）

※すべて申込不要



## 育休復帰のおしゃべり会！

12月7日（土）14：00～15：40

会場：小倉南生涯学習センター 3階和室  
定員：6組（ご夫婦参加、ママ、パパ単独参加も  
OKです。子どももいっしょにどうぞ）  
参加費：無料  
申込：11月16日（土）10：00～  
来所またはお電話で

◆育休復帰したママ、パパ、3人  
の方の体験談です。  
どんなサポートが助かったのかな？  
育休をふりかえて、今、感じるこ  
となど、ぜひいっしょに「育休復帰の  
リアル」についてうかがいましょう！



## サンタさんが やってくる！



お楽しみに！

12月16日（月）11：00ころ

## 速報

### ★カナダ生まれの親育ち講座プログラム 〈親子カラを伸ばす子育てガイド！〉

2025年1月21日・28日、2月4日・（11日休み）・18日  
※すべて火曜日（全4回）  
10:30～12:00  
参加費：無料  
申込：12月17日（火）10：00～ 来所または電話で  
※詳しくは、別チラシがあります

### 1月企画 パパといっしょにリトミック♪

2025年1月18日（土）10：30～11：30

定員：おおむね12組（パパ優先・先着順・要予約）  
※子ども1名の参加につき  
大人1名以上の参加をお願いします

参加費：無料  
申込：12月21日（土）10：00～ 来所または電話で  
※詳しくは、別チラシがあります



## ここで出会う ここでわかちあおう さざん

♪小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、  
おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。



\*利用料金：無料 \*開所時間：10：00～16：00  
\*開所日：月～金曜日（第1・3水曜日は除く）第1・3土曜日  
\*休所日：第1・3水曜日、土曜日（第1・3は除く）日曜日・祝日・年末年始  
◆天候によっては、急な休所になることがあります。  
お出かけ前にInstagram・HP等をご確認ください！

# 10月 企画報告

## 骨盤体操～自分のからだをいたわろう～

10月25日(金) 講師：衛藤真実さん(助産師)



この日はとても身体が動かしやすい気候で、講師の衛藤さんより、「ここを意識してね」と声かけをしていただきながら体を動かしました。また、ボールや蒸し器を模型に産後の身体の変化をイメージし、普段やっている姿勢で、どのように意識していけば良いのかも教えていただきました。

子どもたちの見守りもありましたが、参加者の方がお互いに子どもを見守り合っている雰囲気もとても良かったです。いつも忙しくしているママたちにとって、リフレッシュする時間になったのではと思います。

日常生活の中でもほんの少し意識していくだけで「こんなにも気をつけられることがあるのだな」と感じることでできる時間でした。

みなさん自分の身体に意識を向けることができたのではないのかなと思います。(スタッフ A)

### 参加者の感想

- 骨盤底筋を今まで以上に意識できる様になりました。今後は日常生活の中で意識していこうと思いました。
- 骨盤底筋が産後弱く痛みがあったので、今後のためにも意識していきたいと思います。見守りの方がいてありがたかったです！

さざん登録サポーターさん  
による見守りがありました

ありがとうございました！

### サポーターさんの感想

- 子どもたちとあそびながら私もきゅっと意識して体操していました。汗かいた！！私も下腹引き締めよう。今回は月齢幅が広くて発達の段階を見ることができて楽しかったです。



### さざんの相談事業

#### 保育サービスコンサルジュ in さざん

12月17日(火) 14:00~15:00

- \* 原則第3火曜日
- \* 定員：4組
- \* 幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか？

#### 子育てハテナタイム

12月5日(木) 10:00~12:00

子どもの行動でわからないことや「こんな時どう関わったらいいのかな？」と思うことがあったら、北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。

- \* 定員：4組
- \* 定員に達していない場合は、当日申込でもOKです。

#### 保育士の出張相談

12月9日(月)・25日(水)  
10:00~12:00/13:00~15:00

- \* 相談時間は、ひとり30分程度
- \* 予約優先

～子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？ 予約随時受付 来所または電話で！～

### 最新情報はホームページ & SNS にて発信中！

- \* 企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。
- \* 北九州市立大学のHP、地域貢献のページで、さざんニュースのバックナンバーもご覧いただけます。



☆ホームページ



☆インスタグラム



土曜 開所日 12月7日・21日

水曜 休所日 12月4日・18日

年末年始のお休み

12月28日(土)～1月5日(日)

### 編集 後記

◆あつという間に大好きな秋も過ぎ…寒くなると温かいものが食べたくなります。と、言いながら夏からアイスクリームを毎日食べています(笑)。歯の治療中で、かたいものがあまり食べられず、ついつい柔らかいものを食べがちです。しかし、バランスよく栄養をとらねば！大根が好きなので、コトコト煮込んだおでんもいいな～。冬野菜をしっかり味わいたいと思いつつ、野菜の値段が気になります。(編集人 M)