

ふらっとNEWS

発行:NPO法人 ふらっとスペース金剛

2020 年
6月号
Vol.191

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で、日常生活も大きく変化して戸惑われている事と思います。安心して外出が出来ない毎日の中で買い物や子どもを公園で遊ばせる事も気を遣う状況です。この様な不安な日々の中で子育てや家事・仕事などを本当によく頑張っておられると思います。家で一緒に過ごす子どものお世話は大変だし、家事の負担も大きいものです。

また、先の見えない今の状況にモヤモヤやイライラすることもありますよね。

そんな時に、誰かに話を聞いてもらったりする事で子育ての負担感が軽くなるののだと改めて感じています。

ほっとひろばがお休みの間、誰かとおしゃべりが出来るようにこんなことをしています。

●Zoom のアプリを使ったおしゃべり会を開催しています。

ほっとひろばがお休み中の月曜～土曜 11:00～、14:00～。(ほっとひろば再開後は時間帯が変更になります。)参加希望の方はメール(info@furatto.com)にお名前を送ってください。招待状を送ります。

●Instagram や facebook で動画の配信などを始めました。気分転換に見てね！

Instagram :「furattostaff」で検索。facebook :「ふらっとスペース金剛」で検索。

●ほっとひろばがお休みの間もふらっとの事務所にはスタッフが居ます。

電話 (0721-29-5227) で声を聴かせてもらえると嬉しいです。

ぜひ、皆さんの声や思いを気軽に聴かせて下さい。



現在の状況が収束して、一日でも早く皆さんと笑顔で会える日を心待ちにしています。

ふらっとスペース金剛

スタッフ一同

《利用者さんの声が届いています！》

☆質問！「新型コロナウイルスの影響で変わったこと、変わらない事、気付いた事はなあに？」

利用者 N さん：「外遊びが出来ずストレスのたまった子ども達がちょっとした事でケンカしたり泣いたりするようになりました。」

利用者 Y さん：「無くなったら買う派が、無くなる前に買う派になった。」

HP にもアクセスしてね！ <http://www.furatto.com>

ライン公式アカウント始めました！ ID:@772slnie



らくらく子育て講座

今回のテーマは「**つい子どもに怒ってしまうあなたへ①**」



心理カウンセラーさんをお迎えしての Kotona の新しい子育て講座「らくらく子育て講座」が昨年5月からスタートし、一年が経ちました。自分の気持ちも子どもの気持ちも大切にできる子育ての方法を、これかも一緒に見つけていきましょう。今回のテーマは「つい子どもに怒ってしまうあなたへ①」。ホントは穏やかに子どもに接したいのに。ついつい怒ってしまう自分を責めていませんか？ちょっと視点を変えて、その怒りを見直してみましょう。らくらくのヒントが見えてきますよ。

- 日 時：6月9日（火）10：30～12：00
- 場 所：家庭的保育 Kotona（ことな）
（富田林市寺池台 1-9-70 関西スーパー・寺池台交番横）
- 対 象：子育て中の親 ＊お子様連れ OK ■定 員：6名（先着順）
- 講 師：的場 かの代（心理カウンセラー）
- 申込先：家庭的保育 Kotona TEL.0721-69-7507

Kotonaの園庭開放

ENGAWA

6月は13、27日（土）
9：30～11：30

ENGAWA は地域の方々と子どもたちとの交流を目指して取り組んでいます。子どもたちと遊んだり、ゆっくりとお好きなお茶を飲んだりできます。お気軽にお越しくださいね。



家庭的保育事業Kotonaの給食人気メニュー



Kotona は0歳から2歳までの乳幼児5名定員のふらっとの保育園です。だれでも食べられるようにとアレルギー対応した給食を子どもたちに提供しています。今回は簡単で！免疫力を高める！献立をご紹介します。ぜひ、お食事やおやつに作ってみてくださいね。そして、朝・昼・晩の食事と、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。

☆ 米粉のチヂミ ☆

＜材 料＞ 幼児1名分

米粉13g、片栗粉7g、出汁もしくは豆乳20g、にんじん10g、ニラ10g、干しエビやちりめんじゃこ3g、塩少々、ゴマ油2g、ポン酢少々

＜作り方＞

- ① にんじんはみじん切り、ニラは1センチ程度に切る。
- ② 干しエビは湯通しし、きざむ。
- ③ 米粉、片栗粉、出汁、塩を入れ混ぜ合わせ①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、③の生地を流し入れ両面きつね色に焼く。
弱火でふたをして蒸し焼きにし、竹串を刺し生地がつかなければ出来上がり。
お好みでポン酢をつけて。

パパタイム企画 ほっとひろば合同運動会

6月28日(日)

10:30~12:00(集合10:15)

レインボーホール1F 多目的ホールにて

毎年恒例のパパタイム企画【ほっとひろば合同運動会】を開催します。
広い体育館で、身体を思い切り動かして子どもと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
赤ちゃんからお姉ちゃんやお兄ちゃんまで、親子で楽しめるメニューがいっぱい！
初めてのパパも何度も参加しているパパ也大歓迎です！！
当日ママは応援団で参加してね。

■持ち物：飲み物・タオル・上靴・動きやすい服装

■申込み：各ほっとひろば、またはお電話にて。

TEL 0721-29-5227

※詳しくは、ほっとひろばスタッフまでお問い合わせください。



ほっとひろば
カレンダー

6月

	ふらっと	レインボーホール	かがりの郷	すばるホール
赤ちゃんタイム	1・15(月) 13:00~	22(月) 13:00~	9(火) 13:00~	18(木) 13:00~
パパタイム	28(日) 10:30~12:00(集合10:15) ほっとひろば合同運動会 in レインボーホール			
絵本をたのしむ会	8(月) 11:00~	20(土) 11:00~	2(火) 11:00~	11(木) ひろばdeえほん 11:00~
おしゃべり会			ママのためのおしゃべり会 25(木) 13:30~/予約不要	助産師さんとおしゃべり会 24(水) 13:00~/予約不要
ふらっとマーケット	6(土) 11:00~14:00			
ユウの家のパン	5・19	5・19	—	5・19

※16日(火)ほっとひろば(ふらっと)はメンテナンスのためお休みです。ほっとひろば(かがりの郷)をご利用下さい。

※新型コロナウイルスの影響でイベントが中止になることがあります。

ほっとひろば紹介



ほっとひろば（レインボーホール）はこんなところ！！

- 場 所：近鉄長野線 「喜志」駅より徒歩 5 分
レインボーホール 2 階和室
- 開 催 日：月・金・土（祝日も含む）
- 開催時間：午前の部 10：00～13：00 午後の部 12：00～15：00
- お 茶 代：200円（大人1人希望につき）

のんびりとカルガモが泳ぐ大きなため池・栗ヶ池をのぞむレインボーホールの2階和室で開催しています。子どもに目が届く広さの部屋で安心して過ごす事が出来ます。広い無料駐車場がありますのでお気軽にお越しくださいね。



助産師さんとおしゃべり会

今回のテーマは「親子の関係性」

6月24日（水）13：00～15：00

ほっとひろば（すばるホール）にて（2 階和室せせらぎの間）

参加費
無料！



今回の助産師さんとおしゃべり会は親子の関係性をテーマに、現役の助産師国松さんをお呼びして、お話をしたいと思います。

ほっとひろばのお部屋でお子さんを遊ばせながらのおしゃべり会です。

予約もいりませんので、気軽に参加して下さいね。

ママのためのおしゃべり会

今月のテーマは「**自分の時間**」

6月25日(木) 13:30~14:30

ほっとひろば(かがりの郷) かがりの郷2階和室にて

【自分の時間】はありますか?『自分の時間がほしい』『こんな風に自分の時間を作っている』『これをやっている時が自分の時間』そんな話をみんなで一緒にしませんか? 子どもは同じひろばにいますので安心して気軽に参加してくださいね。

予約はいりませんので直接ひろばにお越しください

お知らせ

「女性のこころ相談」をご利用ください

ほっとひろばの利用者さんならどなたでも利用できる
「女性のこころ相談」がおうちでカウンセリング出来る Skype、
zoom に対応できるようになりました。

おうちで
カウンセリング
Skype・zoom

「女性のこころ相談」とは・・・

毎日の暮らしの中で、なんとなくモヤモヤすること、漠然とした不安や腹立たしかったことなどの想いはありませんか?

そんな想いを話せるのが「女性のこころ相談」です。

1時間ゆったりと自分に向き合える時間は貴重です。

担当カウンセラーはフェミニストカウンセリング・心理学を学んだ認定心理士で、子育てのしんどさ・家族との関係・母娘間の葛藤などの心の相談に寄り添い続けています。

*相談料は6回まで無料。6回の間隔は自由に設定出来ます。

*保育は有料(9:30~17:00/お子さん1人につき1時間500円)

外出のしにくいこの時期や遠方でカウンセリングルームまで来るのが難しい方がご自宅や安心できる場所からパソコンやスマホ、タブレットを使ってオンラインでカウンセリングが受けられます。

通常のカウンセリングと同様、事前にご予約が必要です。

Skype、zoom の使い方については下記のリンクをご参照ください。

●Skype リンク

<https://www.skype.com/ja/>

●zoom リンク

https://zoomy.info/manuals/what_is_zoom/



エンパワメント事業

ふらっとシェアルームにて
富田林市寺池台1丁目 16-221-102

セルフティのサービスあります
ご予約は各出展者まで



6月10日(水)

1部(10:00~14:00)

■しんそう泉ヶ丘

楽に守れ 美しく 力強く機能する からだの形へ
しんそう療法: カウンセリング・術前検査・施術・術後検査
約 40 分 3,000 円 (ご予約の方 2,500 円)
ご予約: 090-3715-3725 ショートメールにて

■beautysalon M's plus

小鼻エステ 30 分 1,000 円(お試し価格)
フェイシャルエステ 60 分 体験 2,000 円
連絡先: 090-8758-4351
h36npmcg@i.softbank.jp

2部(15:00~20:00)

■beautysalon M's plus

内容は 1 部と同じです

6月20日(土)

1部(10:00~14:00)

■beautysalon M's plus

小鼻エステ 30 分 1,000 円(お試し価格)
フェイシャルエステ 60 分 体験 2,000 円
連絡先: 090-8758-4351
h36npmcg@i.softbank.jp

2部(15:00~20:00)

■beautysalon M's plus

内容は 1 部と同じです

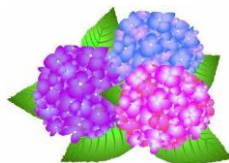
■灯和(TOWA)~写真整理のスペシャリスト~多田あかり

ミニアルバム作り デザインは色々ご用意 2,200 円
アルバムワークショップ 2 時間ページ作り放題 2,200 円
連絡先: 090-3620-9915
scrapbookingtowa@gmail.com

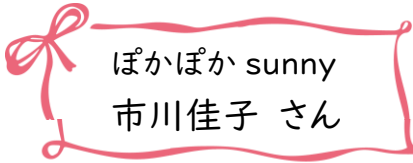
■Therpy_room_doors

守護天使から今のあなたへのメッセージを受け取ります
エンジェルセラピー 10 分 1,000 円(体験)
自爪ケア 約 40 分 2,000 円 自爪をピカピカにします
連絡先: angeltherapy.doors.0801@gmail.com

— 事前予約は各出展者まで。事前にご予約いただきますと、待ち時間なく体験していただけます —



できること登録●今月の PICK UP



ベビーマッサージや親子教室&講座、ママのお仕事にもできる
資格取得講座・フォトの ぽかぽか sunny 市川佳子 です。
プレママさん～赤ちゃんや 10 歳までのお子さんとママが楽しめるベビーマッサージ教室やカメラ講座を主催しています。

わたし時間にも出店♪

アメブロ → 富田林 ぽかぽか sunny で検索🔍

Instagram → ichikawa_yoshiko

私も 7～2 歳の三児のママ！日々のバタバタプライベートも載せています笑
是非覗いてみてください！

「ふらっと NEWS」はここで手に入ります

- | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|
| ■富田林中央公民館・図書館 | ■PL 病院 | ■常徳保育園 |
| ■富田林金剛公民館・図書館 | ■富田林病院 | ■ともっち保育園 |
| ■富田林市東公民館 | ■錦旗幼稚園 | ■とんだばやし国際交流協会 |
| ■富田林児童館 | ■川西幼稚園 | ■富田林モータースクール |
| ■富田林市人権文化センター | ■喜志幼稚園 | ■イオン 金剛東店 |
| ■富田林市市民協働課 | ■喜志西幼稚園 | ■豚々亭 |
| ■富田林市人権政策課 | ■大伴幼稚園 | ■りそな銀行金剛支店 |
| ■富田林市子ども未来室 | ■彼方幼稚園 | ■レインボーホール |
| ■河南町役場 | ■伏山台幼稚園 | ■はんど cafe(梅の里) |
| ■千早赤坂村役場 | ■新堂幼稚園 | ■MINATOYA |
| ■千早赤坂村保健センター | ■富田林幼稚園 | ■ブラン |
| ■けあばる | ■青葉丘幼稚園 | ■ワールフル金剛店 |
| ■富田林市保健センター | ■津々山台幼稚園 | ■ふじおか小児科 |
| ■富田林市総合体育館 | ■しろがね幼稚園 | ■スーパーセンターオークワ河南店 |
| ■富田林市市民公益活動支援センター | ■金剛幼稚園 | ■サンプラザ山田店 |
| ■河内長野子ども・子育て総合センター「あいっく」 | ■大谷幼稚園 | ■サンプラザ富田林店 |
| ■大阪狭山市公民館 | ■金剛東保育園 | ■サンプラザ河南町芸大前店 |
| ■かがりの郷 | ■東金剛幼稚園 | ■サンプラザ喜志店 |
| ■河南町図書館 | ■平成幼稚園 | ■サンプラザ太子店 |
| ■太子町役場・保健センター | ■大伴保育園 | ■サンプラザ古市南店 |
| ■大阪狭山市保健センター | ■彼方保育園 | ■きらっとびあ |
| ■SAYAKA ホール | ■寺池台保育園 | ■放課後デイサービス運動療育バード |
| ■すばるホール | ■葛城保育園 | ■錦織鍼灸整骨院 |
| ■梅の里支援センター | ■富田林保育園 | ■花唐草 |
| ■第1幼教センター | ■みどり保育園 | ■千一夜 |
| ■第2幼教センター | ■ふれんど保育園 | |

■ほっとひろば(ふらっと)

●くつろぎタイム 月～土曜日(祝日含む)

午前の部 10:00～13:00/午後の部 12:00～15:00

★赤ちゃんタイム 第1・3月曜日 13:00～

●絵本を楽しむ会 第2月曜日 11:00～

※第3火曜日はメンテナンスのためお休みです

■ほっとひろば(レインボーホール)

●くつろぎタイム 月・金・土曜日(祝日含む)

午前の部 10:00～13:00/午後の部 12:00～15:00

★赤ちゃんタイム 第4月曜日 13:00～

●絵本を楽しむ会 第3土曜日 11:00～

■ほっとひろば(かがりの郷)

●くつろぎタイム 火・水・木曜日(祝日休み)

午前の部 10:00～13:00/午後の部 12:00～15:00

★赤ちゃんタイム 第2火曜日 13:00～

●絵本を楽しむ会 第1火曜日 11:00～

■ほっとひろば(すばるホール)

●くつろぎタイム 水・木・金曜日(祝日含む)

午前の部 10:00～13:00/午後の部 12:00～15:00

★赤ちゃんタイム 第3木曜日 13:00～

●プラネ de えほん 第2木曜日 10:30～

■ふらっと文庫

ほっとひろば(ふらっと)で本の貸し出しをしています。

■預かり保育

(2時間からご利用いただけます)

■利用料＝お子さんひとりにつき

平日(月～金)9:30～17:00

…1時間 1,500円(別途消費税)

時間外(土・日・祝日)

…1時間 2,000円(別途消費税)

●当法人の正会員・賛助会員になると

お得な価格でご利用いただけます

平日(月～金)9:30～17:00

…1時間 1,000円(別途消費税)

時間外(土・日・祝日)

…1時間 1,500円(別途消費税)

■一緒に子育てヘルパー

(2時間からご利用いただけます)

■利用料＝スタッフひとりにつき

平日(月～金)9:30～17:00

…1時間 2,000円(別途消費税)

時間外(土・日・祝日)

…1時間 2,500円(別途消費税)

●当法人の正会員・賛助会員になると

お得な価格でご利用いただけます

平日(月～金)9:30～17:00

…1時間 1,300円(別途消費税)

時間外(土・日・祝日)

…1時間 1,800円(別途消費税)

※交通費は実費をいただきます。

「ふらっとスペース金剛」は子育て支援活動による地域づくりを目指す NPO 法人です

●「ふらっとスペース金剛」では、会員を募集しています。 ぜひご入会ください。

正会員 入会金 2,000円 年会費 10,000円

賛助会員 年会費 1口 5,000円

利用会員 入会金・年会費は不要。

ふらっとスペース金剛のサービスをご利用
いただく会員です。

NPO 法人 ふらっとスペース金剛

〒584-0073

富田林市寺池台 1 丁目 13-31

TEL.0721-29-5227 FAX.0721-55-2003

ホームページ <http://www.furatto.com>

