

ふらっとNEWS

発行:NPO法人 ふらっとスペース金剛

2020 年
7月号
Vol.192

外出が不安な皆さんへ

ほんとひろばがお休みになり、家で過ごしている皆さんとつながれたらと始めた Zoom を使った「WEB de おしゃべり会」。6月1日からほんとひろばは再開しましたが、まだまだ外出や対面で話す事に不安もあると思います。

そんな人が安心して参加出来るように「WEB de おしゃべり会」を月4回不定期で開催します。オンラインで誰かとおしゃべりすることで気分転換になりますよ！！

また、初めての出産を迎える妊婦さんを対象にした Zoom を使ったおしゃべり会『WEB de プレママトーク』もスタートします。妊娠は楽しみもあるけど不安や悩みもいっぱいですね。

誰かとおしゃべりすると、少し気持ちが軽くなりますよ。

外出するのはまだ不安な今、オンラインでほんとひろばのスタッフとプレママ同士でおしゃべりしましょう！！

開催日時は facebook や Instagram でお知らせしますのでチェックしてくださいね！

皆さん、お気軽に参加してくださいね！！

参加方法⇒

info@furatto.com
に名前と参加希望日
をメールする



ふらっとから
Zoomミーティング
の招待状が届く

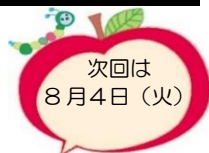
開催時間になったら
招待状のURLをクリック
又はIDとPWを入力

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②」

心理カウンセラーさんをお迎えしての Kotona の子育て講座「らくらく子育て講座」です。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②」。ついつい子どもに怒っては落ち込んでしまう。そんなサイクルをちょっと変えましょう。

今回は外出にまつわるあるあるケースです。

- 日 時：7月14日(火) 10:30~12:00
- 会 場：Zoom(オンライン開催) ■対象者：子育て中の人
- 定 員：6名(事前にメールをお願いします。Zoomの招待状を送ります。)
- 講 師：的場 かの代(心理カウンセラー)

メールのQRコードはこちら →



Kotonaの園庭開放

ENGAWA

7月は11日・18日(土)
10:00~11:00

ENGAWAはKotonaと地域の方々との交流の場です。
ぜひ、遊びに来てくださいね。セルフティーもありますよ♪



家庭的保育事業 Kotona の給食



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。
小麦粉・卵・乳を使わないアレルギー対応の給食を子どもたちに提供しています。
今回はふっくらジュージで食物繊維たっぷりのハンバーグレシピをご紹介します。

きのこソースがけ豆腐ハンバーグ

<材料> 幼児1名分

豚ミンチ 35g・豆腐 25g・玉ねぎ 20g・片栗粉 1g・塩少々・こしょう少々・なたね油 2g
ソース(エノキダケ 10g・ぶなしめじ 10g・なたね油 1g・トマトケチャップ 4g・ウスターソース 1g・砂糖 0.2g・水小さじ1)

<作り方>

- ①豆腐は皿にキッチンペーパーを引き、600w1分電子レンジにかけ水気を切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。きのこはすべて1cm角位に切る。
- ③ボールにミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④フライパンに油を熱し、③を両面きつね色に焼き、ふたをして弱火で5分程度焼き、皿に盛る。
- ⑤フライパンに油を熱し、強火できのこを炒め取り出す。水、砂糖、トマトケチャップ、ウスターソースを入れてひと煮立ちし、取り出したきのこを合わせる。
- ⑥ハンバーグに⑤のソースをかける。

「フナ de えほん」 再開決定のお知らせ

7月9日(木)10:30~11:00

**先着 30 組
予約制!**

「フナ de えほん」は、すばるホールとふらっとスペース金剛の共催で開催している絵本と手遊びをみんなで楽しむイベントです。

- | | |
|------------------------|------------------|
| ●開催日：毎月第2木曜日（6月・3月は休演） | ●時 間：10：30～11：00 |
| ●場 所：すばるホール3F プラネタリウム | ●参加費：無料 |

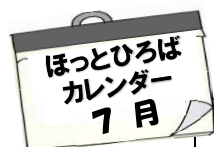
コロナウイルス感染予防のために7月の「フナ de えほん」は先着 30 組の予約制での開催となります。ご理解とご協力をお願いします。

★予約方法★

6/25（木）より すばるホールにて受付開始（受付時間 9：00～17：30）
TEL:0721-25-0222 （但し、毎週 月曜日はすばるホールの休館日になります）

☆参加のご協力をお願い☆

- ・1 家族 1 回の申し込みになります。
- ・1 家族につき席は 2 席用意しています。膝の上で鑑賞出来るお子さんは人数に含みません。
- ・大人は必ずマスクの着用をお願いします。2 歳以上のお子さんでも可能な限りでマスクの着用をお願いします。
- ・プラネタリウム入口に消毒液を準備していますので、手洗いと消毒のご協力をお願いします。
- ・当日の朝に自宅にて検温をお願いします。37.5℃以上の発熱、その他、風邪の症状がある場合は参加をご遠慮下さい。当日キャンセルの場合は 10 時までにはすばるホールまでご連絡下さい。



	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	6・20（月） 13:00～/14:00～	27（月） 13:00～/14:00～	14（火） 13:00～/14:00～	16（木） 13:00～/14:00～
パパタイム				26（日） 10:30～12:00
絵本をたのしむ会	13（月） 11：00～	18（土） 11：00～	7（火） 11：00～	9（木） フナ de えほん 10:30～（要予約）
おしゃべり会				ママのためのおしゃべり会 23（木） 13：00～
ふらっとマーケット	4（土） 10:30～13:30			
ユウの家のパン	3・17	3・17	—	3・17

※21 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。

※23 日(木)ほっとひろば(かがりの郷)は祝日のためお休みです。ほっとひろば(ふらっと)、ほっとひろば(すばるホール)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変更になることがあります。



さくらちゃん



しほちゃん



みくちゃん



みつきちゃん



ゆうがくん

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。

「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。

おうちで
カウンセリング
Skype・Zoom

* 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/



ほっとひろば 今月の声

他県から富田林に引っ越して1年が経ちました。赤ちゃんタイムに参加したのがきっかけで毎週利用するようになりました。行く度にスタッフの皆さんが優しく出迎えてくれます。

話しやすい雰囲気です。いつの間にか皆で盛り上がり、夏はプールや水遊び、雨上がりに庭にできた水溜まりで泥だらけになって子供達が大はしゃぎの中、お母さん達は窓から見守っている温かな風景が印象に残っています。いつ行ってもいい、いつ帰ってもいい、ふらっと寄れる、親子が楽しめる場所があるのは有り難いです。今、子育てを楽しめているのは、ふらっとで知り合えた皆さんのおかげです。

今、息子は2歳になって、やんちゃで毎日走り回っています。子育てに疲れたとき、元気を貰いに皆さんの所へ行きたいと思います。(Kさん)

★ ——— ★ ——— ★ ——— ★ ——— ★ ——— ★ ——— ★ ——— ★

過労で体調を崩した時、頼みの保育所は待機、心身限界の時、保健師さんの紹介で知った「ふらっとスペース金剛」。「一緒に子育てヘルパー」利用時は園庭開放の同行や散歩など希望に応じてスタッフの方が支えてくれました。

幸い学童代わりに参加した「夏休み寺子屋」でもお世話になりお陰様で私は危機を脱し子どもは家庭外の居場所として様々な経験を通じ成長出来ました。(Aさん)

ほっとひろば(すばるホール)

ママのためのおしゃべり会

今月のテーマは「私のこと褒めて♪」

7月23日(木) 13:00～14:00

ほっとひろば すばるホール (和室せせらぎにて)

ママのためのおしゃべり会の案内です。おしゃべり会のテーマ…とても照れくさいかもしれませんが、でも、どんな些細な事、小さな事でも、人に褒められたらすごく嬉しい気持ちになりませんか??おしゃべり会が終わる時には皆さんがニコニコ笑顔になればと思います。

予約はいりません。気軽に参加してくださいね。



今月のパパタイムは「夏遊びを楽しもう♪」

7月26日(日) 10:30～12:00

ほっとひろば すばるホール (和室せせらぎにて)



パパタイムの案内です。

今年の夏はコロナの影響でプールにも海にも行けないかもしれません。

すばるホールのパパタイムで簡単ですが夏遊びを楽しみませんか??

濡れても大丈夫!な服で気軽に参加して下さい♪

雨天の場合も簡単な工作をしたいと思います。

タオル、水分補給できるもの持参して下さい。

定員: 5組

申込みはスタッフまたはお電話にて

TEL0721-29-5227

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



7月10日(金)

1部(10:00~14:00)

■Crop*Garden

ベビーの成長の証に...セタに願いを込めて
セタごろね・おすわりアート撮影会
アルバム作り&手形アート
所要時間 約 30 分 (両方される方は約 1 時間)
各 1,000 円 (両方される方は 1,800 円)
連絡先:090-9980-4757
<https://ameblo.jp/keroko98>

■beautysalon M's plus

~ツルツル綺麗な小鼻へ~
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
満足していただけるお得なサービスを提供しています
ご要望、お悩みにしっかり答えさせていただきます
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



7月20日(月)

1部(10:00~14:00)

■beauty salon Laule'a

~手はツヤツヤ!髪もツヤツヤ!~
ハンドトリートメント 15 分 1,000 円
ヘッドマッサージ 15 分 1,000 円
~普段メイクでお悩みの箇所をプチレッスン~
ワンポイントメイクレッスン 15 分 1,000 円 ほか
連絡先:090-5131-9086
<http://s.ameblo.jp/yoshio7909>

■beautysalon M's plus

~ツルツル綺麗な小鼻へ~
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
満足していただけるお得なサービスを提供しています
ご要望、お悩みにしっかり答えさせていただきます
連絡先:090-8758-4351
h36npmcg@i.softbank.jp

2部(15:00~20:00)

■beautysalon M's plus

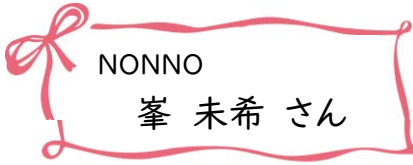
内容は 1 部と同じです

■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 2,200 円 デザインは色々ご用意
追加アルバムは 1,100 円/1 冊でお作りいただけます
アルバムワークショッ 2,200 円
2時間ページ作り放題(飾りバイキング付き)
連絡先:090-3620-9915
scrapbookingtowa@gmail.com
<http://albumtowa.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



ギャラリー出店させて頂いてる NONNO です！

ハンドメイドで作ったものを販売し、ご購入して頂いた方々に、お手頃、可愛い、嬉しい！と、思ってもらえるように、日々、努力しています。

ハーバリウムをメインに始めていましたが、今ではキッズアクセサリーから大人用アクセサリーなど幅広く作らせて頂いております！

見てくださる方々が笑顔で喜んで頂ける作品をこれからも作っていきますので、NONNO をよろしくお願いします！



「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 | ■錦織幼児園 | ■とんだばやし国際交流協会 |
| ■富田林児童館 | ■川西幼児園 | ■富田林モータースクール |
| ■富田林市人権文化センター | ■喜志幼児園 | ■イオン 金剛東店 |
| ■富田林市市民協働課 | ■喜志西幼児園 | ■豚々亭 |
| ■富田林市人権政策課 | ■大伴幼児園 | ■りそな銀行金剛支店 |
| ■富田林市こども未来室 | ■彼方幼児園 | ■レインボーホール |
| ■河南町役場 | ■伏山台幼児園 | ■はんど cafe(梅の里) |
| ■千早赤坂村役場 | ■新堂幼児園 | ■MINATOYA |
| ■千早赤坂村保健センター | ■富田林幼児園 | ■ブラン |
| ■けあばる | ■青葉丘幼児園 | ■ワフル金剛店 |
| ■富田林市保健センター | ■津々山台幼児園 | ■ふじおか小児科 |
| ■富田林市総合体育館 | ■しろがね幼児園 | ■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 | ■金剛幼児園 | ■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」 | ■大谷幼児園 | ■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 | ■東金剛幼児園 | ■サンプラザ喜志店 |
| ■河南町図書館 | ■平成幼児園 | ■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

ほんとひろば(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>

