

# 新井親子つどいの広場だより

2020年 5月



風薫る5月、広場のあじさいやユリの新緑が鮮やかです。朝の日差しがまぶしいですね。紫外線に気をつけて、空を見上げてみませんか。ついでに腕をあげて伸びをして、首や肩まわりをストレッチ。子どもの顔の動きを真似てみると、表情筋のいい運動に。手振りもつけて。



↑クンシラン満開

☆ **5月の予定** 感染症対策のため、ひきつづき**休館中**です。

☆ **お電話ください** 引っ越してきた方、これからご出産を迎える方、家族が増えた方、いかがおすごでしょうか。入園、復職、進級など新年度の予定がままならない中、ちょっと話したいこと、聞いてみたいことなんでも、広場にお電話どうぞ。(月曜～土曜 10～12時)

☆ **おいでよ! 0歳** 今月のお題は「**もうすぐ母の日**」。母になったばかりの方、時には自分をいたわって。

## ☆ いつもどおり「今が、頑張りどころです」

- ♪免疫力UPに毎日のようににんにく料理、youtubeを見てトレーニング、睡眠8時間。元の生活に戻れる?
- ♪手洗い、消毒が習慣に。手荒れには注意。
- ♪小学校のyoutube。校長先生インタビューや校歌を覚えよう! 先生から困っていることがないか電話が。
- ♪昼営業を始めた居酒屋さんの焼き鳥やお弁当。夜に子連れでは行けないので新発見です。
- ♪とんかつ屋さんのお弁当。小さなソースの容器に消毒液を人数分つけてくれて、心遣いに感謝です。
- ♪真面目に外出自粛して体力と筋力が衰え、正座から立ち上がった瞬間に足をねんざ! 運動は大切。
- ♪家族全員家にいて晩ご飯を一緒に食べるので、普段より会話ができて、片付けが早く終わります。
- ♪スーパーに行くと思おうと思った物だけ品薄に。次のときはそろっているのでは食べなくなる物が重なる?
- ♪ドラマ好き。今季は旧作も復活、あのベテラン俳優がこんなところに(しかも若い!)と2度楽しめます。
- ♪切り絵好きの娘、あまびえを切って飾っています。
- ♪家族でトランプやおセロ、チェスなどアナログなゲームを本気でやって、けんかしたり仲良くなったり。
- ♪いろいろなお店の休業が増えています。医療や日々の生活を支えてくださる方に感謝しつつ stay home で。

## ☆ この春、私が始めてみたこと、始めたいこと

- ♪友人からのLINEに感化され、マスク作り。しばらくぶりの針仕事に四苦八苦して何とか縫いあげました。
- ♪DVDを見ながら、家族とストレッチ。思うように動かない体に笑ってしまいました。続けられるかな。
- ♪タケノコを大量に頂き、何にでも入れてまだ冷凍中
- ♪ひきつづき春の大掃除
- ♪断捨離&メルカリ出品
- ♪家の補修に張り切る夫
- ♪あごひげを伸ばす夫
- ♪Zoomでクラスのメンバーを初めて見る娘
- ♪ピアノ教室がオンラインレッスンに
- ♪会話しながら走る親子がいいな～。買い物散歩、と体を動かしているつもりでしたが、うちも走ろう!
- ♪山積みになっている本を読もう
- ♪テレワークとオンライン授業、部屋割りが難しい。
- ♪夏服・夏布団の準備。自宅療養のシミュレーション。



☆ **出てくる出てくる その3** 広場でみんなを見ているぐりとぐら。リュックサックとエプロンが出てきたので、大型絵本を見ながらからだを動かしてみたよ!

## 広場からのお知らせ

妊婦さん、0～3歳のお子さんのいるご家族の方  
ちょっと聞いてみたいことがあったらなんでも、  
お電話で広場 **047-312-6336** までどうぞ。  
(月曜日～土曜日 10～12時)

- ♪ 新井 3-31-3 新井地域ふれあい館内 Tel:047-312-6336  
開設:月～土曜 10～16時(日・祝、年末年始お休み)
- ♪ 当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO法人親そだちネットワーク ビジー・ビーが運営しています。