

6 月

水無月 | June

すこやか
プラザ だより尼崎市立
すこやかプラザ指定管理者
認定 NPO 法人子どものみらい尼崎

プラス思考で

コロナ関連のニュースを見聞きすると、家族や職場での会話がどうしても、ネガティブ（否定的）になってしまいがちです。先の見えない状況が長引いているので、仕方のないことですが、よくなったことを思い浮かべたり、口にしたりしませんか。

例えば、「外食が減ったおかげで、これまでしなかったメニューも料理するようになってレパートリーが増えたわ」とか、「時間に余裕ができたから、イライラすることが減ったなあ」など。肯定的な言葉を声に出すことで、思考もそちらに向かいます。

先日、ロビーで遊ぶ2歳くらいのお子さんが、トランポリンで跳ねながら、「わー楽しいな〜」「おもしろい」と笑顔で何度も声に出すので、聞いているスタッフもなんだか楽しい気持ちになりました。言葉には波及効果があるのですね。この子の家庭では「楽しい」「おもしろい」「おいしい」「かわいい」などの肯定的な言葉を多く使っているのでしょう。

小さな子どもから、大切なことを教わった気がしました。

所長 鈴木 久美子

事業紹介

わいわい育児トーキング

日 時：6 月 25 日(金) 10:00~11:00

テーマ：子どもと私のライフプラン

講 師：濱田 格子さん
(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

対 象：子育て中の人(子どもの同伴可)

定 員：5 人(申込先着)

申込み：6 月 4 日(金)より



すこやか元気アップ講座

日 時：7 月 15 日(木) 10:00~11:15

内 容：健康で美しく過ごす秘訣とフレイルのお話

講 師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 職員

対 象：50 歳以上の方

定 員：30 人(申込先着)

申込み：6 月 6 日(日)より



《4 つの事業全て》

- ・会 場：多目的ホール
- ・参加費：無料

・申込先：

すこやかプラザ
TEL 06-6418-3463

緊急事態宣言延長に伴い、6 月 20 日までのすこやかプラザが主催するイベント・講座は全て中止です。それ以降についても変更・中止の可能性がります。

乳幼児の事故予防と応急手当法講座

日 時：7 月 10 日(土) 10:00~12:00

講 師：川村 桃子さん(兵庫県立尼崎総合医療センター
小児救急看護認定看護師)

対 象：第一子が0歳~2歳児の保護者

定 員：20 人(申込先着)

託 児：なし *子どもを同伴しての受講はできません。

申込み：6 月 18 日(金)より

支援者養成講座

尼崎市子どもの育ち支援センター「いくしあ」って?

日 時：6 月 28 日(月) 10:00~11:30

講 師：尼崎市子どもの育ち支援センター「いくしあ」職員

対 象：子育て支援に関わっている又は、これから始めたいと思っている人

定 員：20 人(申込先着)

申込み：6 月 6 日(日)より

