

つといの広場



# わらべだより

社会福祉法人あい わらべ

尼崎市東園田町5丁目34-28

2024年

5月の予定

TEL 06-6492-4831

月～金(土・日・祝休み) ① 9時40分～12時10分  
② 12時50分～15時20分

月	火	水	木	金
		1	2	3 憲法記念日
6 こどもの日 振替休日	7	8 製作 終日 (昼休憩時間除く)	9 抱っこ紐WS 14:00～15:00 ※予約不要	10
13	14 虫よけスプレー &ハンド トリートメント	15	16 製作 終日 (昼休憩時間除く)	17
20	21	22 わらべうた ①11:00～ ②14:00～	23 セルフ身体測定 終日 (昼休憩時間除く)	24
27	28	29 わらべうた ①11:00～ ②14:00～	30 お誕生日をお祝いします 終日(昼休憩時間除く)	31



## 今月のイベント

ママのための  
 <虫よけスプレー作り&ハンドトリートメント> ※予約不要  
 日時：5月14日(火) 10:00～15:00(昼休憩時間除く)  
 材料費：100円 当日、現金でのお支払いをお願いします

## <抱っこひもワークショップ>

日時：5月9日(木) 14:00～15:00 ※予約不要  
 親子ヨガでお世話になっている蘭牟田美穂子先生に  
 身体に合わせた抱っこひものつけ方や、きれいになる  
 姿勢を教えてください。



## 今月の製作 <足型スタンプ>



※5/13(月)  
地震避難訓練を行います

## お願い

◎暑くなってきますので水分補給できるものをお持ちください

◎多くの方にご利用頂くために、一時預かりなどで人数制限がある場合の混雑時は1時間を目安としたご利用をお願い致します。

※一時預かりがある場合は、当日の朝10時までに「Instagramストーリーズ」でお知らせします。ご確認ください。

Instagram

#つといの広場わらべ

各種お知らせ、わらべだよりなど載せてます

今月のわらべうた♪ オオヤマ コヤマ

右まゆなでる 左まゆなでる 鼻すじなでる (4回)

オオ ヤ マ, コ ヤ マ, ナ ガ サ カ コ エ テ,

口びる上つつく 口びる下つつく くすぐる (右脇) くすぐる (左脇)

セ キ ポ ン ト ハ ネ テ, コ チ ョ コ チ ョ, コ チ ョ コ チ ョ.



各時間帯とも  
15分くらいです♪  
親子で歌ヒ  
スキンシップを楽しめます!

外にいる  
とき

地震が多発しています。今一度、避難対策を見直しましょう!

① 危険な場所から離れる

窓ガラスのあるビル、ショーウィンドウ、  
ブロック塀、自動販売機、電柱、信号機、  
街灯、かわら屋根、看板の下

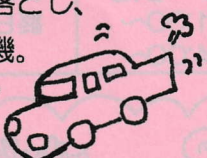
② 自転車に乗っていたら、子どもをおろす

自転車から子どもをおろし、手をつないで  
安全な場所へ移動する。

③ 車に乗っていたら



- ・ハザードランプをつけながら車の速度を落とし、  
道路の左側に止めてエンジンを切って待機。
- ・近くに駐車場や空きスペースがあれば “  
そこに駐車してラジオで情報を聞く。
- ・車から離れるときは緊急車両時に車を移動できるよう、  
キーやスマートキーをつけたまま、ドアはロックしない。  
車検証や貴重品、必要なものは持っていく。



こどものリュックに 入れておくもの

- てぶくろ (gloves)
- ヘルメット (helmet)
- ライト (flashlight)
- きがえのしたび (替えのしたび) (change of clothes)
- ハンカチ (handkerchief)
- タオル (towel)
- しきもの (clothing)
- ティッシュ (tissues)
- ウェットタオル (wet towel)
- おうちゅうであてようひん (emergency blanket)
- ゼリーいんりょう (instant noodle)
- おやつ (snack)
- さいがいほろトイレ (災害用トイレ) (disaster toilet)
- かぞくのマニュアル (家族のマニュアル) (family manual)

建物の中  
にいる時



① 危険なものがある場所から離れる

固定されていない家具や家電製品(食器棚、  
本棚、タンス、冷蔵庫、テレビなど)、  
窓ガラス、ガラスのあるドア、ピアノ

② 体を守る

安全な空間で、体を丸めて身近に  
あるものを使って頭を守る。

③ 地震がおさまったら、まわりを確認する

- ・くつをはく。なければスリッパなど足を守るものをはく。
- ・いろいろなものが壊れて散らばっているので、足元を見て歩く。
- ・子どもが怪我をしたりして困ったことがあれば、他の人に助けを求める。

たんごまし  
ホ-ズ



くじしん・つなみ・どうするの?参照