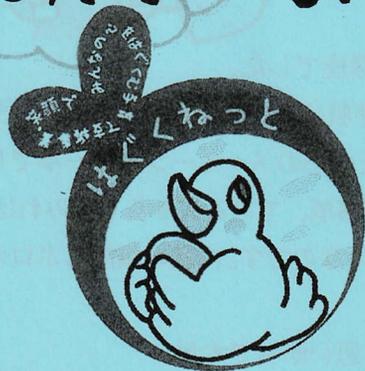


6月号

みんなのはぐくる～む

みんな一緒 いつも一緒
みんな違って みんないい



認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

〒242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

TEL : 046-275-7955

Mail : info@shinchanhouse.com



Mail

※小学校が休校になった場合には

閉所いたします。

【ご利用時間】

- ベビーズルームイベントデー 10:15～受付 10:30～約1時間
イベント終了後は、13:00までご自由にご利用いただけます。
小学生の下校によりご利用頂けない場合もあります。その都度ご確認ください。
- フリー開放デー 10:00～13:00（どなたでもご自由にどうぞ）



fujico.

6月予定表

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 	5 [4ヶ月～1歳] 赤ちゃんからの ハッピーリズムック	6
7	8 	この1週間は、毎日フリー開放デーです！！ご利用ください！！				13
14	15 	16 	17 	18 [2～6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	19 	20
21	22 [ママ対象] ママのための こころの7-11yov!	23 	24 [1ヶ月～] ベビヨーガ& 発育教室	25 	26 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	27
28	29 	30 	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 人数制限をして運営いたします。ご了承ください。			

「みんなのはぐくる～む」は、高齢者の方もご利用できます。是非ご利用ください。

また、外国の方やハンディをかかえている方み～んなが利用できます。



マークの所はフリー開放デーです。お世話になっている地域の方々ありがとうございます。

使用料は無料ですが、13:00以降は放課後児童クラブの子供達の保育になりますので、利用できません。

★ベビーズルームイベントについて

*ご予約方法

どの講座も親子で参加できます。

ママのお名前

連絡のとれる電話番号

ご希望の講座名

を必ず明記して
メールで申込み

しばらくすると担当者より確認メールが届きます。

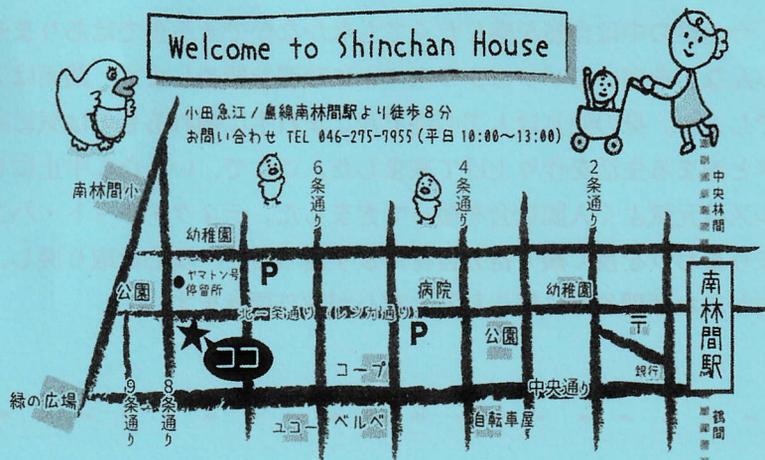
これで受付完了お

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

ご予約は先着順とさせていただきます。

*参加費 無料





このころのワークショップより

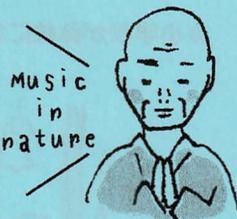


「安心とは何か」

平成9年にしんちゃんハウスをオープンして一番初めの講座でした。心拍数が乱れていないこと、血圧や脈が一定であること、呼吸は深い呼吸ができること、気持ちがザワザワしていない事・・・データを元に、体験を通した安心のメッセージの第一歩でした。

当時はうつ状態で心も体もボロボロでした。頭ではわかっている上記の事項、できる人からしてみれば当たり前ですが、できないのです。行動にならないのです。呼吸をするのがやっとなのです。内蔵の機能もボロボロ、頭で動こうと思っても動きません。

身体は心とつながっているのでスムーズに日常を過ごすのはあたり前と思いがちですが、自分の事に終止した物事の考え方でいると身体は停止するのです。



今このコロナ感染拡大防止策があちらこちらで発信されています。ベトナム出身の僧侶 テイク・ナット・ハンさんは「安心を与える為には」を、SNSでこう表現しています。

“嵐にあった時 船に乗っているみんながパニックになったら船は転覆するでしょう でももしボートの中の1人が穏やかでいつづけることができたなら 他の人を励ますことができます。ストレスがあるような状況でも 穏やかで居続けられる人 それは「あなた」です。穏やかに生きることが出来る力 理解力があること 慈悲深くあることプラクティス（何度も繰り返し行う練習のこと）をすれば あなたは 平和の島となります。我々の内にある安全な島が拠り所になります。”と。

テイク・ナット・ハンさんが「いつでも穏やかでいられるのは自然の恵みや太陽、大地のエネルギーを感じながら生命の愛に満たされて心豊かにいられるから、離れていてもみんなの愛やつながりを感じられるから自然の中の音楽（オンライン瞑想）は最高に心地よいありがたすぎる幸せな時間です。と、このメッセージを読むと「自然に返りなさい。何があっても自然が教えてくれます」と聞こえます。表現の仕方はさまざまですが、最近やっと60歳を過ぎ、心を穏やかにすると言うことを体感できるようになりました。これも「このころのワークショップ」のおかげです。月に1回ですがマインドフルネス（心に余裕ができていっぱいではない状態）になる為のヨガを午前中に行い、午後からワークを行なっています。

このヨガをすると呼吸が整い深くなります。血圧や脈も正常に胸呼吸でもなく腹呼吸でもなく丹田呼吸（脳ヨガ）マインドフルネス状態になれます。テイク・ナット・ハンさんが教えてくれた自然の中の音楽（オンライン瞑想）が聞こえてきます。



皆で 乗り切りましょう！



今の世の中は自然を感じたくてもなかなかできる事ではありません。空を眺め一日過ごす人はいないでしょう。みんな下を向いてパソコンやスマホに時間を費やします。路面はアスファルト、落葉の上を踏み締める事はないでしょう。身の回りは人工の物でかこまれ手に触れるものは気にあふれるものがありません。ストレスがヒタヒタと溜まる生活を作り上げて来ました。ここで、いったん中止にしませんかと言っているかのようにコロナウィルスは元気よく人間社会を襲って来ました。テイク・ナット・ハンさんが言うように、まず深呼吸をして立ち止まりまわりを良く観て自分自身がまず落ち着き、安心を取り戻し、あなたの為にあなたにささげますと差し出す力があれば穏やかに居られると安心が取り戻せます。

理事長 館合みち子