

# のびのび ステーション だより 2025.3月

開所日：(月曜日～金曜日)  
 ★休日：土・日・祝日 利用料：無料  
 ●午前：10時～11時30分  
 ●午後：13時～15時まで

所在地：尼崎市杭瀬北新町3-16-7  
 TEL：06-6482-8082 一般社団法人 のびのび  
 E-mail：info@amagasaki-nobinobi.com

## 3月のよてい

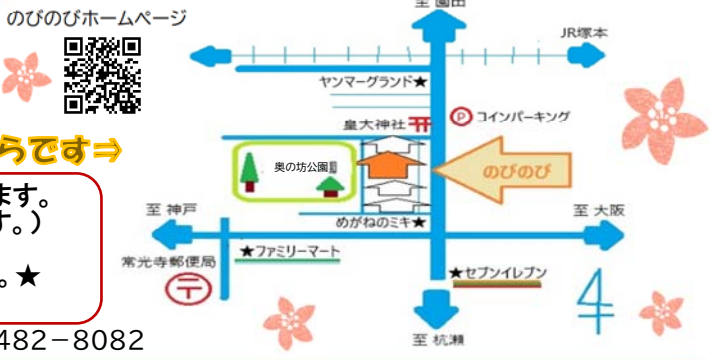
- 移転準備のため3月は19日(水)までです。
- 3日(月)10:30から保健師さんと話そうがあります。聞きたいこと色々…楽しくおしゃべりしましょう。
- 10日(月)10:30～……………おうたあそび
- 10日～14日(月～金/随時)……………身体測定
- 5日・12日(水)10:45～11:00…読み聞かせ
- 毎週(火曜)11:25～……………ママ手話
- 毎日するよ……………はみがき・てあらいダンス
- ランチタイムは 消毒時間の為 廃止しています。

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	移転準備のため 20日～31日までお休みさせていただきます。			

4/1より新しいのびのびステーションでお待ちしています。

## のびのびステーションは 4月1日からこちらです→

4/1(火)10:30よりオープニングセレモニーがあります。  
 (所要時間は30～40分程度の予定です。)  
 ★申し込み順で参加して下さる親子を募集します。★  
 3/3(月)より募集開始 12組限定  
 新住所🏠：尼崎市常光寺1-19-12 TEL 06-6482-8082



## 春から幼稚園の送り迎えや職場復帰などが始まる忙しいパパママにお試してほしい。残った炊きたてごはんの‘素おむすび’保存のすすめ



今回は私が毎日とても助かっていることを少しご紹介させていただきますね。家事をラクにしたい私は、毎回夕飯のご飯の残りを、おむすびにしています。塩などの味付けは一切せず、ご飯を型抜きしてラップしておくだけです。味付けをすると傷みやすいので、食べる時や、持っていくときに、お塩やふりかけを使ったり、海苔や好みの具をはさみます。利点は家族が小腹がすいたときに手間なく手早く食べられることと、帰宅後いつも炊飯器が空っぽで、いち早く夕飯の準備ができることです。時間がない朝のご飯やお昼、お弁当の準備にも利用すると助かるのでいつも少し多めにご飯を炊いて、素おむすびにしています。素おむすびで消費しなかった分は、そのまま冷凍庫で保存して、オーブントースターで焼きおむすびにすると外側パリッと中はふっくらと香ばしく焼けますし、味付けしていない素おむすびは炒飯や簡単なリゾットにも使えます。忙しい時はご飯で乗り切りましょう！満腹感幸福感！お腹がいっぱいは、いつも幸せの証♡と信じて今日も…



## のびのびいこう!

卒業や入学準備で気分も忙しく、新しいことが始まる季節。この時期のパパママは希望の幼稚園や保育園(所)に通えるか、ちゃんとなじめるか悩まれていることが多いようです。ご家庭の理想や都合、通勤にあわせたところが一番ですが、思いどおりにならないことも…すべてに一長一短あるように、通っているうちに、気に入っていた場所も意外な面も見えて、辛いこともあります。良い面も悪い面も、すべてがご家庭の理想にぴったりなことは、なかなか難しいことでしょう。幼稚園、保育園(所)は子どもたちの、はじめての世の中・社会デビューです。思うようにいかないこともあるかもしれませんが、家庭内で悩まず、問題の中にも希望を見つけてプラス思考でいきましょう！悩みや色々な意見交換しているうちに、気分も晴れて別の角度から明るい希望も見えてきます。ゆったりほのぼのとした のびのび時代を卒業してからも、こころつよく楽しく次のステージで活躍できますように…