

# 一緒に遊ぼう！

# サークル紹介

【ピタゴラス】

0歳～3歳までのお子さんとそのお母さんたちが、交流を深め合い、楽しく子育てできるような、地域の子育て支援の場となることを目的とした、子育てサークルです。

お茶会をしながら季節の行事を楽しんでいます。ぜひ一度お越しください。

お茶会・ピクニック・消防署見学・クリスマス会・新年会など 主な活動場所：ふれあい会館

HP <http://blog.goo.ne.jp/pitagoramama>

【手話サークル あじさい】

毎週火曜日10時半から12時までいきいきプラザ2階の和室で活動しています。(第一火曜日のみ会場が妙高高原ふれあい会館になります)

耳の聞こえない人の気持ちや生活の上で不便に思うことなどを理解しコミュニケーションを取りながら共有する事を目的に活動しています。メンバーは初心者ですが、普及に上達中です。

もちろんサークル会員も随時募集しております。初心者、経験者、若者男女問わず誰でも参加可能です。

サークル時間中には保育の先生にも来ていただいているので小さなお子さん連れでも安心です。

メンバーの子ども達も0～3歳と未就園児が大勢います。少しでも興味のある方、そうでない方も一度見学に来てみてください。参加の際には連絡は不要です。

詳細は [h.ms.left3@docomo.ne.jp](mailto:h.ms.left3@docomo.ne.jp) 水梨 種子まで

【わいわいクラブ】

旧妙高村地区(関山方面)で活動している親子サークルです。子ども達同士が集まって遊べる場を提供するのは勿論のこと、ママ達が普段 楽しみながら良い環境で子育てをしていけるように親子共々リフレッシュして、皆で『わいわい』 楽しめる活動を目標にしています。

【対象】0歳～3歳のお子さんとママ。妊婦さん・育休中のママさんもお待ちしています。

【活動日】毎週金曜日 9時半～11時半頃まで

【活動場所】妙高支所2階 または、妙高ふれあいパーク

【会費】毎月200円(企画があるときは別途料金アリの場合も)

☆初めて参加する方は、お問い合わせ下さい

【お問い合わせ先】 代表 渡辺安奈 [hiqashinouchi@softbank.ne.jp](mailto:hiqashinouchi@softbank.ne.jp) TEL 090-2494-6598

妙高高原の子育てサークル天使用のほほえみです。

おもな活動をご紹介します！

2月：ハレンタインチョコ作り ・ 4月：弁当持参で花見 ・ 7月：ニジマスつかみどり&流しそうめん

10月：秋の素材を使ってのお料理 ・ 12月：クリスマス会

その他に月に一回ママのためのヨガ教室(一回6000円)もあります。

とにかくみんなでワイワイガヤガヤ楽しんでます。

【連絡先】 芦野 090-8816-3116 までご連絡ください！

【バイビーズブレス】

妙高・上越地区でママによるママのための講座を企画する活動団体です。

講座はすべて赤ちゃんやお子様連れOK。

産後のボディメイク・ハレエイクササイズ・パワーストレッチ・ボールエクササイズ・ヨガ・ベビーマッサージ

アロマテラピーなどの講座を実施しています。

ココロとカラダのリフレッシュを一緒に楽しみましょう。特技を持ったママ達も声をおかけください。

子どものためにも、ママのニコニコを応援する内容の講座をお贈りします。

HP <http://ameblo.jp/babi-bre/> 090-8586-1093(永井)



うさぎさんとねこさんの今時の子育てご事情コーナー

## 上手に撮りたい！ビデオカメラ！



これからのシーズン・・・文化祭があったり、お出かけしたり！子どもの様子をビデオに撮っておきたいね。



うん！でも、なかなか上手く撮れないよね～

今回は、ビデオの撮り方を少し紹介しましょう！！

撮った映像を見返すと、思った以上にぶれていて、気分が悪くなったことはありませんか？ぶれない映像を撮影するには、構え方にポイントがあります。

### 【構え方】

まずは、足を肩幅に広げてわきを閉めましょう。最近のカメラは、軽くなってきているけれど両手で握りましょう。三脚がある場合は、面倒がらず三脚を使いましょう！場所が狭い時は、三脚を広げずまっすぐにおくだけでも楽ですよ。グリップベルトの調整も手ブレを減らします。カメラを逆さにしても落ちないくらいマジックテープを自分の手に合わせます。

### 【撮り方】

子どもは、よく動くのでつついついカメラで追いかけてしまいますが、見たときに見ずらいです。子どもからちょっと離れ、引き気味で撮るようにします。こうすると、フレームの中で子どもが動きまわり、カメラを振り回さなくて済みます。そして、ときおり子どもに近づいてアップのシーンを撮るようにすると良いです。※アップのシーンを撮る時もズームを使わずカメラが近寄るとGOOD！ズームはあまり使わない方が見やすいです。大きく撮る時には、一度カメラを切ってズームにしてからスイッチを入れ、プロのカメラマンもする方法です。

カメラが軽いので振り回しがちですが、追う速度は遅いかな？と思うぐらいが調度良いです。

### 【発表会や運動会のポイント】

余裕があると、朝の自宅から撮ると楽しいビデオになります。ママのお弁当を作っている様子や、朝、緊張しながら出かける子どもの様子も良い記念になりますね。そして、発表会の横断幕や運動会の入場門、万国旗などを撮ると雰囲気わかります。自分の子どもだけを撮らずお友達も撮ると子どもは大喜び！ですね。

【テープとバッテリーの確認は2,3日前にはしましょう！！】

ママによるママのための活動団体！親子で楽しめる講座やイベントを企画しています



NPO、地域団体のホームページのサポートよび、地域活動で妙高を支えます！

ご相談・お問い合わせは  
ねおかんぱーにゆ南部  
(0255-75-3941)村越

または「サイコー会議」で検索

