



サークル「ツインエンジェル」

8月

♪ちよこつとわらべうた♪

『アンコ ジョージョー』

♪アンコ ♪ジョージョー ♪アナダ ♪ケムシ



あごを2回さわる



鼻を2回さわる



目じりを2回さわる



眉毛を2回なでる

CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ〜ちょうどいいってステキ〜
「不安やイライラの対処法」について
- ◆子育て支援の会
- ◆第2回子育て講座
〜「パパと遊ぼう」〜
- ◆夏のプレイルーム利用について
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
・ひろばのお知らせ
・子育て講座のご案内

♪タケヤブノキノコガ



人差し指と中指を歩くように動か
し、頬から頭にのぼる

♪アイタタタ・・・



耳たぶをそっとつまむ

らーごむ
 ~"ちょうどいい"ってステキ！~



Lagom(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって"ちょうどいい"子育てを見つけるお手伝いをします。

相談から「不安やイライラの対処法」

照りつける太陽に、せみの大合唱。本当に毎日暑いですね。暑さで体力が消耗してしまうので、夏風邪にも気をつけたい時期です。十分な栄養と睡眠をとって、暑い夏を乗り切りましょう。

今回は総合子育て支援センターに寄せられた相談から、子育て中に感じやすい「不安やイライラ」について考えてみましょう。みなさんはどのように対処していますか？



子育てをしていると、不安になったりイライラしたりすることがあります。

出てくる感情は、**不安も怒りも必要な感情**です。不安や怒りを感じる自分を責める必要はありません。「嫌なことが起こっている」と身体が教えてくれる信号だからです。ただ困ってしまうのは、不安や怒りの感情が大きくなりやすいということです。

不安や怒りの感情が大きくなってしまいう前に、自分の感情のサインに気づき、コントロールすることが、不安や怒りに向き合うコツになります。



なんでも「いやいや」。せっかく作ったご飯も「いや」と言われると、イライラしてしまいます。

やっと寝かしつけたと思ったら家事の山。手伝ってくれないパパにイライラします。

気づいたら自分の時間がない。たまにはゆっくりご飯を食いたいし、買い物ものんびりしたい。

今日は子どものこと怒りすぎちゃった。落ち込んじゃう。

<確認しましょう>

- ◎相手を変えることはできません。変えることができるのは**自分の考え方**のくせです。
- ◎不安や怒りをコントロールして頭と身体をリセットするには**3つの方法**があります。

◎不安や怒りの感情を大きくしないように言い換えてみましょう。

◎リラックスして静めましょう。

◎身体を動かして、不安や怒りの感情を安全に吐き出しましょう。

「家事が進まなかった！もうやだ。」
 ⇒「まあなんとかかなるか。」
 「なんで何回も同じことをするの？イライラする！」
 ⇒「怒ってもしょうがないよね。」

☆口に出して言ってみましょう。
 ☆コントロールできたら自分をほめましょう。

口を閉じて、鼻からゆっくり3秒息を吸い、鼻からゆっくり4秒吐き出しましょう。
 ・好きなこと、楽しいことを思い浮かべながら。
 ・ストレッチしながら。
 ・大きな枕を抱きしめながら。
 ・身体をトントン叩きながら。

走る、自転車をこぐ、階段の昇り降り、なわとびをする、踊る、心臓が早く動くくらい身体を動かしてみよう。

☆怒りのエネルギーを燃やすには、激しく身体を動かすほど効果が上がります。

参考文献:「だいじょうぶ 自分でできる怒りの消火法ワークブック」ドーン・ヒューブナー 明石書店

◆ 出張相談と子育てワンポイントアドバイス ◆

〈8月の相談日〉

- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| 7日(水) よりなん | 8日(木) なごみん | 21日(水) 悠紀の里 |
| 22日(木) むらさきかん | 28日(水) やはぎかん | |

「子育てワンポイントアドバイス」を行います。予約不要で、11時20分頃からプレイルームで行います。「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。 ☎26-0706

「出張相談」と「子育てワンポイントアドバイス」の詳細は総合子育て支援センターへお問い合わせください。





☆8月に開催される、地区の民生委員・児童委員協議会主催「子育て支援の会」の活動予定です。各地域の「支援の会」を利用し、自分が住んでいる地区でお友だちを作ってみませんか？

☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区もあります。また地区外でも参加できる会もありますので、お問い合わせください。

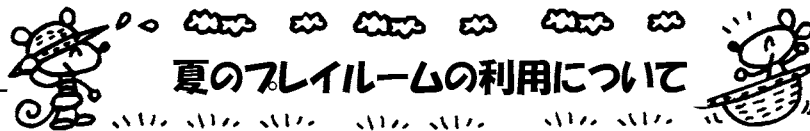
お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

8日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	20日(火)	きたのバンビの会	北野町公民館
19日(月)	ふちどんぐり	高根山公民館			



第2回 子育て講座「パパと遊ぼう」～親子ふれあい遊び～（総合子育て支援センター）

5月11日(土)に相川優一先生による「パパと遊ぼう」の講座を開催しました。第1部(独歩可)では、パパならではの大胆なふれあい遊びや、マットやボールを使った遊びを親子で楽しみました。普段の遊びの中で、いろいろな体の動きや力を入れることを繰り返していくと、自分の身を守る方法を獲得していくことにつながると教えていただきました。第2部(未歩行)では、タオルケットを使った遊びを中心に家庭でもすぐできそうなふれあい遊びを楽しみました。相川先生の育児経験談もあり、パパたちは笑ったりうなずいたりしながら参加されていました。



☆大人は靴下の着用をお願いします



衛生面から大人は靴下の着用をお願いしています。お子さんは裸足で大丈夫です。

☆駐車場のお願い

特に暑い時期は駐車場が込み合います。満車の時は駐車することができませんので、出直していただくことがあります。



総合子育て支援センタープレイルームのテラスで8月1日(木)から水遊びを始めます。
(高温注意情報や天候によって中止になることがあります。)

曜日・時間 水曜日～金曜日 9時30分～11時15分

※8月14日(水)～16日(金)は水遊びは行いません。

※駐車場の混雑時には、譲り合ってくださいよう職員が声をかけさせていただきます。

持ち物

タオル・着替え・おむつ等

(プールではないので水着は必要ありませんが、必ずオムツ又はパンツを着用してください。)



約束

- ・とびひなど感染の恐れがある時、体調がすぐれない時は止めましょう。
- ・テラスの決まった場所で着替えましょう。
- ・お子さんから絶対に離れないようにしましょう。
- ・たらいの中へ入ることはやめましょう。
- ・センターの水遊び用の遊具で遊び、使用後は所定の場所へ片付けましょう。

総合子育て支援センターからのお知らせ



* 初めてママのためのひろばについて *

午後の時間帯は高温になり赤ちゃんへの負担が考えられますので、8月の「初めてママのためのひろば」はお休みします。9月のみ「にこにこひろば」の対象月齢を9か月までに変更して開催します。ご利用ください。



《9月の初めてママのためのひろば》

ねんねひろば(3か月～4か月) ころころひろば(5か月～6か月) にこにこひろば(7か月～9か月)

★毎週土曜日10時30分から「パパのためのひろば」を実施しています。お子さんと一緒に音楽に合わせて体を動かしてみませんか。🌸ママも一緒に参加できます。



子育て講座「おいしく食べよう離乳食」

日時 9月10日(火) 10時～11時30分

場所 総合子育て支援センター

講師 保健部(保健所)健康増進課 管理栄養士

定員 乳幼児親子 40組(抽選)

受付 8月26日(月)まで

子育て講座「歯の健康・ふれあい遊び」

日時 9月12日(木) 13時30分～15時

場所 東部地域交流センター むらさきかん

講師 保健部(保健所)健康増進課 歯科衛生士

定員 乳幼児親子 40組(抽選)

受付 8月28日(水)まで



子育て講座「ふれあい遊び」

日時 9月21日(土)

1部 独歩可...10時～10時45分

2部 未歩行...11時～11時45分

場所 総合子育て支援センター

講師 総合子育て支援センター職員

定員 乳幼児親子 各20組(抽選)

受付 8月5日(月)から9月6日(金)まで



子育て講座「絵本について」

日時 10月1日(火)

1部 1歳以上...10時～10時45分

2部 1歳未満...11時～11時45分

場所 総合子育て支援センター

講師 霜田 美津子氏

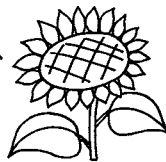
定員 乳幼児親子 各20組(抽選)

受付 8月15日(木)から9月17日(火)まで

地区子育て支援センターのお休みについて

☆地区子育て支援センター(六ッ美中保育園、鳥坂保育園、竜谷保育園、岩松保育園、豊富保育園)は8月12日(月)～8月16日(金)はお休みです。

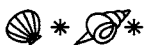
☆地域交流センター(なごみん、よりなん、やはぎかん、むらさきかん、悠紀の里)のつどいの広場、総合子育て支援センターは通常通りです。



講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、若しくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。

- ・先着順ではありませんが、申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・各地域交流センターの事務所で、受付や問い合わせはできません。
- ・参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。

お休みのお知らせ



●日曜日・祝日は通常のお休みです

《プレイルーム》

・毎週火曜日 午前中

《赤ちゃんの部屋 よちよちルーム》

・8月20日(火)

まちかどほっと相談室のため

※やむを得ず予定が変更になることがあります

・3日(土) 午後 駐車場は利用できません

★この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページ(「すくすく」で検索)からもご覧いただくことができます。

受付時間: 8時30分から17時15分まで
お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706