

熊谷子育て支援センター

すずかけ通信

厚生労働省指定地域子育て支援事業

第三なでしこ保育園 3F
埼玉県熊谷市円光2-10-10
TEL 048-520-1518
FAX 048-520-1519
開設時間 9:30~15:30
2019年1月発行
第69号

センターだより

♪ニューイヤーコンサート 2019♪

~in みんなのひろば~

新しい年の始まりに、すてきな歌声をひろばの中でお届けします。
お母さん・お子さんも知っている曲、心に響くジブリの歌など魅力あふれるミニコンサートです。

出演：放課後等デイサービスなでこの皆さん

歌：渡辺 結衣 さん



♪ 日 日 日 H31年1月24日(木)

♪ 時 間 11時すぎから

♪ どうぞお楽しみに ♪

子育て講座

すずかけ相談室 主催
(ふらっと)

子育てに悩んで、お母さん集まれ～
子どもの育ちを学んで、子育てを乗り切りましょう！



日 日 日 H31年1月30日(水)

場 所 第三なでしこ 保育園3F
子育て支援センターすずかけ (ホール)

時 間 10:30~11:20 (10:15~集合)

内 容 『子どもの精神発達について』
～子どもの発達で大事な時期と親の接し方について～

講 師 植松 紀子先生 (臨床心理士)

参加費 無料 先着20組 (託児つき)

※ 1才以上のお子さんのお母さん対象 ※
(下の子が1才未満の場合はご相談ください)

詳しくは相談室 まで



「親子で遊ぼう」

★ 鬼のバック製作 ★
製作後、鬼の的当てをして楽しみたいと思います。鬼も登場するかも。。。自由参加です。

日 日 日 H31年1月31日(木)

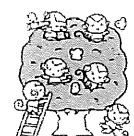
時 間 10:30~製作を始めます

参加費 無料



平成31年度

1才児育児講座募集♪



子育ての中で1番大変な1才児のママ
みなでおしゃべりしながら日々の不安や
聞いてみたい事など、情報交換しませんか？
※先輩ママが応援にきてくれます。

定員 14組(先着順)

対象
平成29年4月～平成30年3月生まれの親子
(初回が1才半～2才になるお子さんとお母さん)

日程 (全6回) (毎回水曜日)
前期 4/24 5/8 5/22 6/5 6/19 7/3
後期 9/11 9/25 10/9 10/23 11/6 11/20

参加費 1,500円 (6回コース)
※おやつ・コーヒー・冊子代含む
※ 申し込み受け付け中



※1/10(木) みんなの広場後に受付開始します
それ以降もみんなの広場後に受付しています
スタッフまでお声掛けしてください

==== おねがい ====

【冬の玄関の利用について】
支援センターでは保育園と共有しているため
下駄箱がないので3Fまで靴を持ってきてもらうよう
お願いします。また、ブーツを履いてきた方も
同じように3Fまでお持ちください。

1～3月のスケジュール

○午後の開放は、13:30～15:30です。

1月		13:30 15:30	2月		13:30 15:30	3月		13:30 15:30
1	火		1	金		1	金	
2	水		2	土		2	土	
3	木		3	日		3	日	
4	金		4	月		4	月	
5	土		5	火		5	火	
6	日		6	水		6	水	
7	月		7	木		7	木	
8	火		8	金		8	金	
9	水		9	土		9	土	
10	木		10	日		10	日	
11	金		11	月		11	月	
12	土		12	火		12	火	
13	日		13	水		13	水	
14	月		14	木		14	木	
15	火		15	金		15	金	
16	水		16	土		16	土	
17	木		17	日		17	日	
18	金		18	月		18	月	
19	土		19	火		19	火	
20	日		20	水		20	水	
21	月		21	木		21	木	
22	火		22	金		22	金	
23	水		23	土		23	土	
24	木		24	日		24	日	
25	金		25	月		25	月	
26	土		26	火		26	火	
27	日		27	水		27	水	
28	月		28	木		28	木	
29	火					29	金	
30	水					30	土	
31	木					31	日	

< お知らせ >

- ★ 毎月 第1・第3週木曜日は、ばんやさんの日です。
- ※ 初めて利用される方は、(月)(木)の「みんなの広場」・(月)の「おでかけ広場」にお越しください。

< ご利用についてご案内 >

- ※ 「みんなの広場」は、10:00～12:00まで自由に遊べる広場です。絵本ボランティアさんによる読み聞かせの時間(木曜日のみ)、歌遊び手遊びの時間もあります。
- ※ 「おでかけ広場」は、別府公民館で 9:30～12:00自由に遊べる広場です。歌遊び手遊びの時間もあります。
- ※ 「みんなの広場」・「おでかけ広場」・「すずしもん広場」・「自由広場」以外の事業は、予約制です。
- ※ 午後の自由開放は、受付ノートに名前を記入してご利用ください。○印の日がご利用できます。
- ※ サークルは、すずかけ06親子の活動日です。





育児セラピストママが教える

ママの心のセルフケア

～ 第1回 ～

“ 1分から始められる呼吸法 ”

家の中で過ごす時間が増えてしまいがちなこの季節、子供達のエネルギーも発散しきれずなんだかママもいつもよりぐったり・・・イライラしたりストレスもたまりやすいと感じることが多かったりしませんか。意識呼吸で気持ちをリフレッシュしてみませんか。

～ やることはシンプル ～

!!! いつも無意識にしている呼吸を意識呼吸に変えてみるだけ!!!

- ☆ 全身の力を抜いて目は軽く閉じる。胸はひらいてあごは引く。
- ☆ 自分の呼吸（吸う・吐く）に意識を集中させる。
- ☆ 鼻から吸って口から吐いてゆったり呼吸する。

気持ちいいなあ～と感じることが大切

新鮮なものを取入れて体の中の要らないものを外に出すイメージで

立っていても座っていても仰向けに寝ていても背筋のラインはまっすぐに

自分の気持ちが落ち着くところに手をあてて行うのも◎おなががおすすめ!

最初は吸って吐いてを3回くらいからはじめ慣れてきたら回数を増やしてもいいかも（無理なく）

こんな時に・・・

朝、起きたときに1分

トイレに入ったときに1分

夜、布団に入ったときに1分

- ※ 朝リセット・・・頭スッキリ1日のエンジン
- ※ 昼間リフレッシュ・・・余計なイライラの軽減
- ※ 夜リラックス・・・安眠

ママの笑顔は太陽♡

“呼吸に集中することは自分自身の存在を確認すること”

毎日、忙しいママは自分のことはいつも後回しこの呼吸法を通して、たとえ1分でも日常のなかで『自分』を感じ大切に作る時間を作ってみてください。



呼吸を通して今ここにある自分に集中することでママの心には少しずつ余裕がでてきます。ママの心の余裕は子供やパパや周りの人との良い関係にも。。。



普段の呼吸を少し意識してやるようにするだけで心にはとってもいい効果がたくさん♡♡♡



意識呼吸のセルフケアで新しい年を気持ちよく迎える準備を始めてみませんか!!!

編集後記 * * * * *

◆ 次男にとって初めての運動会や発表会とイベントの多かった2学期。運動会では前日までやるきマンマンだったのに当日「行かない!! 何もやらない!!」と言い出し、ひたすら号泣... かけっこもダンスも先生に抱っこでした(泣) きっと園で1番泣いていたと思います。あれから3ヶ月。先日発表会が行われました。私は運動会を思い出して心配でなりませんでした。ヒーローになりきり元気にダンスを披露してくれました♪ 次男の成長に感動するとともに指導して下さった先生方に感謝です。もうすぐ入園でドキドキしているママさん達へ泣き虫次男も今では楽しく登園しています。大丈夫ですよ! ...って、ちょっと上からでスイマセン(汗;) (J)

◆ 今年は自分で和服を着られるようになりました。平成最後のお正月はしっぽり和服で迎えようと思います。(T)

◆ 2018年は学びの年でした。とても良い出会いに恵まれ自分の心もとても変化した歳でした協力してくれた家族や子供たちに本当に感謝です。来年は実践の年にしたいです。子供たちとたくさん笑って遊んで2019年もHappyな年にしたいです。(Y)