



子育て支援センター 4月～6月のスケジュール

4月		13:30～ 15:30	5月		13:30～ 15:30	6月		13:30～ 15:30	
1	月	サークル (さんさんGOGO)	○	1	水	即位の日		1	土
2	火	サークル活動	○	2	木			2	日
3	水	3 SUN 5 9①		3	金	憲法記念日		3	月
4	木	サークル活動	○	4	土	みどりの日		4	火
5	金	サークル活動	○	5	日	こどもの日		5	水
6	土	なでしこ保育園入園式		6	月	振替休日		6	木
7	日			7	火	サークル (さんさんGOGO)	○	7	金
8	月	サークル活動	○	8	水	1歳児育児講座②		8	土
9	火	サークル活動	○	9	木	みんなの広場(身体測定)		9	日
10	水	サークル活動	○	10	金	どんぐり相談		10	月
11	木	みんなの広場	○	11	土			11	火
12	金	ころころ広場	○	12	日			12	水
13	土			13	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	13	木
14	日			14	火	小さなおしゃべり相談会		14	金
15	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	15	水	3 SUN 5 9③		15	土
16	火	サークル (げんきっこ57)		16	木	みんなの広場(栄養相談)		16	日
17	水	3 SUN 5 9②		17	金	ころころ広場		17	月
18	木	みんなの広場	○	18	土			18	火
19	金	サークル(スネーキッズ)	○	19	日			19	水
20	土			20	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	20	木
21	日			21	火	サークル(スネーキッズ)		21	金
22	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	22	水	1歳児育児講座③		22	土
23	火	サークル(JT)		23	木	みんなの広場		23	日
24	水	1歳児育児講座①	○	24	金	サークル(げんきっこ57)		24	月
25	木	みんなの広場		25	土	エコライフフェア		25	火
26	金	どんぐり相談		26	日			26	水
27	土			27	月	みんなの広場 おでかけ広場	○	27	木
28	日			28	火	サークル(JT)		28	金
29	月	昭和の日		29	水	3 SUN 5 9④		29	土
30	火	退位の日		30	木	みんなの広場		30	日
				31	金	サークル活動		○	

<お知らせ>

☆ 毎月 第1・第3週の木曜日は、ぱんやさんのひです。

※ 初めて利用される方は、(月)(木)の「みんなの広場」・(月)「おでかけ広場」にお越しください。

<ご利用について>

※ 「みんなの広場」は10:00～12:00まで自由に遊べる広場です。

絵本のボランティアさんによる読み聞かせ(木曜のみ)や歌・手遊びの時間もあります。

ランチ広場もあります。

※ 「おでかけ広場」は9:30～12:00まで自由に遊べる広場です。歌・手遊びの時間もあります。

ランチ広場はありません。

※ 「みんなの広場」「おでかけ広場」「自由開放」以外の事業は予約制です。

※ 「みんなの広場」「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。

○印の日は午後開放がご利用できます。

※サークルは、すずかけOG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2回 ～

” 第1回目で1分から始める呼吸法を紹介しましたが実際に感じてみましたか？
今回はこどもと一緒に呼吸法を楽しんでみましょう”

～ ママとこどものふれあいケア ～

ゆるめる♡楽しむリラックス
”意識呼吸”をこどもと一緒にやってみよう

《 0～2歳 》

- ① 姿勢が安定する場所で座り抱っこする
(座れなければ立っていてもOK)
- ② こどもの呼吸を感じる
- ③ 自分の呼吸に意識を移し
やさしく微笑むようにしながらゆったりと呼吸する



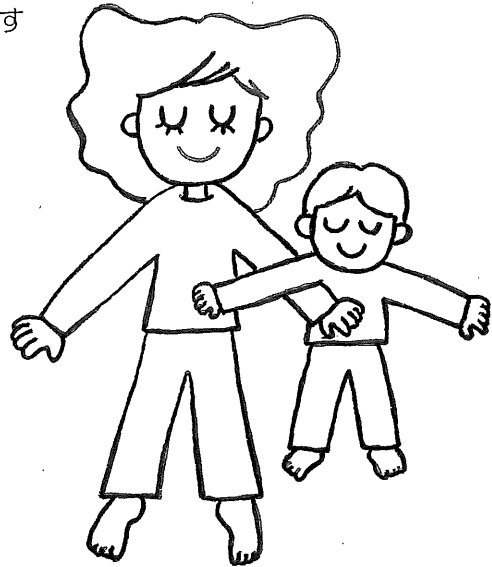
ワンポイントアドバイス!!!

※ 寝かしつけの時やこどもが抱っこして欲しい時がおススメ

※ 3歳以上なら向き合い両手をつないで行うことで応用できます
(もちろん抱っこでもOK)

《 3～6歳 》

- ① 仰向けになる
- ② お互いのお腹の上に片手をやさしく置く
- ③ 鼻から吸って口がはくことをこどもに伝え
一緒にゆったり呼吸する



ワンポイントアドバイス!!!

※ 吸うとお腹がゆっくり膨らみ、はくとへこむ!!!ということを
観察、発見して楽しむ

※ 鼻から吸い口からはくと、自然と腹式呼吸になりやすい

※ ママ一人で行うのも効果的
呼吸することで、ただゆっくりお腹が動いていくことを観察することで
心が落ち着いていきます。

※ 緊張や怒り、焦りはお腹をカチコチにするので1日の終わりにおススメです。

始まりや変化の多い春!!! 新年度・新学期と新しいステージに踏み出すときは環境や気持ちの変化などで喜びやワクワクの気持ちと同じくらい、ママも子どもたちも不安やストレスを感じやすくなったりしますよね。

考えることや、やらなければいけないことで、頭がいっぱいになってしまう前に『意識して呼吸する』ことで気持ちをゆるめ、目の前のこどもとの今、この瞬間を感じてみてはいかがでしょうか。。。

きっとこどもとの絆も深まります
素敵な春のスタートづくりのきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか

※ 第1回目の呼吸法の紹介は

なでしこ すずかけ

で検索してね

上手く呼吸に集中できない人は『マー』と言いながら、息をはいてみましょう。

『マー』の音は心が落ち着く音とされています。耳でその音を聞くことで呼吸に集中しやすくなります。

編集後記

- ◆ すずかけママの皆さんこんにちは(^ ^) / 今年度もお役にたてる情報をお届けできればと思います。
息子がいよいよ小学校生活最後の6年生になりました。 早いなあ~と感じてしまいます。こどもの部分もまだまだありますが、親の知らない顔を人から聞いてびっくりすることも。。成長を見守りつつ、4月からの新生活を楽しんでいけたらいいなあ~と思う今日この頃で (W)
- ◆ 小3娘が松尾芭蕉のことを、『マツオバ ショウ』と言ってきました。
『サクライ ショウ』的な感覚! 区切るとこ違いで今どきの詩人にリニューアル (笑)
(S)
- ◆ 「パプリカ」という曲。ご存知ですか?
2020年応援ソングだそうで、幼稚園で教わったダンスを次男は毎日楽しそうに踊っています。とても耳に残る素敵な曲で気付いたらわたしもくちずさんでいる今日この頃。Eテレでも流れているそうなので気になった方はぜひ” ” (Y)
- ◆ 長男(年少)の最後の参観日に夫婦で行ってきました。こどもたちの成長の早さには本当にびっくり! すっかり幼稚園児になっていました。じゃんけん列車でこどもたちとふれあい、なぜか園児に連勝しまくり30人の列車の先頭になったパパ。。とても楽しいじかんでした。年少がおわってしまうだけで寂しいけれど年中さんも楽しく過ごせるといいです。言葉がやっとでてきた次男の成長も楽しみです (N)



支援センターからのお願い

- ※ 出入りの門は、上下2箇所を必ず閉めるようにお願いします。
- ※ 靴を入れるビニール袋をご持参ください。
- ※ 支援センターご利用の際は、名札を付けるようにしましょう。
- ※ 必要な方は、飲み物をご持参ください。
- ※ ごみはお持ち帰りください。

