



# なかよし広場だより

令和3年 7月号

## 東員町子育て支援センター

(ふれあいセンター2階)

東員町山田2013番地

TEL: 0594-86-2876

FAX: 0594-76-1566

メール: nakayosi@town.toin.lg.jp

梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃。夏本番に備えて、しっかり栄養と睡眠を摂り、体力を蓄えておきたいですね。7月7日は織姫と彦星が1年に1度会える七夕の日。当日天気が思わしくないことが多いようですが、今年は無事にカササギ達の橋を渡って二人は再会できるのでしょうか? ご家庭でも夏の夜空を見上げて、天の川を探してみるのもいいですね。

## 7月の行事予定

利用時間 午前 8:30~10:00/10:15~11:30  
午後 13:00~14:30/14:45~16:00

1	木		16	金	
2	金		17	土	お休み
3	土	お休み	18	日	お休み
4	日	お休み	19	月	
5	月		20	火	
6	火	ひばりの会 読み聞かせ	21	水	
7	水	七夕の会	22	木	お休み(海の日)
8	木		23	金	お休み(スポーツの日)
9	金		24	土	お休み
10	土	お休み	25	日	お休み
11	日	お休み	26	月	きょうだい開放日(午後) ※裏面へ
12	月		27	火	
13	火	親子ミニサロン①	28	水	
14	水		29	木	きょうだい開放日(午後) ※裏面へ
15	木		30	金	
				31	土  お休み



### 怒りの対処法

「いつも笑顔でいたいのについイライラしてしまう」「ちょっとしたことで怒ってしまう私ってダメだな…」なんて思っていないですか? そんなときの自分の気持ちを落ち着かせる方法を見つけてみましょう。

#### 予防①: 子どもの情緒を安定させる



- 外で体を動かして遊び、酸素不足を解消する。
- DVDやテレビゲーム(過剰な視覚刺激や聴覚刺激)を減らす。
- 戦いものの番組を見せない。武器のおもちゃを与えない。
- 甘いお菓子やジュースを減らす。
- 朝食抜きや栄養の偏りをなくす。
- 夜は9時までには寝かしつける。

#### 予防②: 自身の気持ちを落ち着かせるためにできること

- ・十分に睡眠をとる ・疲れすぎないようにする
- ・なるべく外へ出かける(家でこもらない) ・頑張りすぎない
- ・深夜までブルーライトを浴びないようにする
- ・時々子どもから離れてリフレッシュする など

#### 怒りの沈め方とポイント

イラっとしたら反射的な言動(言葉や態度)をグッと堪えて6秒間待つ!

#### 6秒間何で待つか決めておく

- ・ゆっくり深呼吸する(3回繰り返す)
- ・ゆっくり数を数えてみる
- ・(子どもが安全な場所にいれば)自分がトイレに行くなどその場から少し離れてみる
- ・水で手を洗う
- ・窓を開けて風にあたる
- ・好きな音楽をかける
- ・食べ物や飲み物を口に入れる など

**6秒間やり過ごすことができれば落ちつきを取り戻し、理性的な判断や行動がとれることが多いです。続けることで「反射的に怒らない」習慣が身についていきます**



**「朗読ひばりの会」による  
読み聞かせ**

日 時：7月6日（火）10：45～  
親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせを  
していただきます！是非遊びに来てください！

**親子ミニサロン パート①  
「ベビーヨガ」 要予約**

日 時：7月13日（火）10：00～  
対 象：0歳児（R2.4.2～現在）  
※対象児以外の参加についてはご相談ください  
定 員：10組程度  
服 装：動きやすい服装（パンツスタイル）  
持ち物：飲み物（水分補給用）

**七夕の会 要予約**

日 時：7月7日（水）10：00～  
定 員：15組程度  
すずらんの会さんによるミュージックベルや  
パネルシアター・歌を歌ったりと  
楽しいことが盛りだくさん！  
最後に水風船すくいもします♪

西脇実和子先生による  
小さい子向けのベビーヨガです。  
親子で心も体もリフレッシュしましょう♪

**きょうだい開放日 要予約**

入園しているお兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に  
センターに来ることができます。  
詳しくはHPをご覧ください。

7月7日（水）のなかよし広場は  
七夕の会開催のため  
9：30～11：30は  
七夕の会参加者のみの利用となります。



今日、わたしはお皿を洗わなかった  
ベッドはぐちゃぐちゃ  
浸けといたおむつは  
だんだんくさくなってきた  
きのうこぼした食べかすが  
床の上からわたしを見ている  
窓ガラスはよごれすぎてアートみたい  
雨が降るまでこのままでおもう  
人に見られたら なんていわれるか  
ひどいねえとか、だらしなないとか  
今日一日、何をしていたの？ とか

わたしは、この子が眠るまでおっぱいをやっていた  
わたしは、この子が泣きやむまで、ずっとだっこしていた  
わたしは、このことかくれんぼした。  
わたしは、この子のためにおもちゃを鳴らした、それはきゅうっと鳴った  
わたしは、ぶらんこをゆすり、歌をうたった  
わたしは、この子にしているいいこととわるいことを、教えた

ほんとにいったい一日何をしていたのかな  
たいしたことはしなかったね、たぶん、それはほんと  
でもこう考えれば、いいんじゃない？  
今日一日、わたしは澄んだ目をした、  
髪ふわふわな、この子のためにすごく大切なことをしていたんだって  
そして、そっちのほうがほんとなら、  
わたしはちゃんとやったわけだ