



# なかよし広場だより

令和4年度 6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

### 6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	水		16	木	
2	木	親子ミニサロン (歯科衛生士)	17	金	はつねの会
3	金		18	土	お休み
4	土	土曜開放日・親子ふれあい広場	19	日	お休み (父の日)
5	日	お休み	20	月	
6	月		21	火	
7	火	絵本の読み聞かせ (ひばりの会)	22	水	育児相談
8	水		23	木	ぴょんぴょんランド教室 (1歳児)
9	木	おでかけ広場	24	金	
10	金		25	土	お休み
11	土	お休み	26	日	お休み
12	日	お休み	27	月	
13	月		28	火	
14	火		29	水	ブックスタート
15	水		30	木	ぴょんぴょんランド教室 (2歳児)



### イベント情報

#### 親子ミニサロン

「乳歯を虫歯から守ろう!」 **要予約**

日時: 6月2日 (木) 10:15~

定員: 10組程度

持ち物: 子ども用歯ブラシ、コップ、手鏡

服装: 染め出し希望の方は汚れてもいい服

予約開始日: 5月6日 (金)

歯科衛生士の方にお越しいただき、歯のこと・虫歯についてお話をさせていただきます。

前半…子どもと離れて歯のことについて学びます。

後半…子どもと一緒に歯の磨き方を実践します。

※希望者は染め出しができます。

#### 土曜開放日

日にち: 6月4日 (土)

時間: 8:30~11:30

※10:00~15分間消毒作業を行います。

平日利用が難しいお父さん・おじいちゃん・おばあちゃんもこの機会に遊びに来てください♪

#### 「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ

日にち: 6月7日 (火)

時間: 10:15~

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせです。

#### 「はつねの会」による 歌あそび・紙芝居

日にち: 6月17日 (金)

時間: 10:15~

歌あそび (英語の歌)、紙芝居、シアターをします。

#### ぴょんぴょんランド教室 「親子で運動遊び!」

**要予約**

日にち: 6月23日 (木)

時間: 10:30~

定員: 10組程度

対象: 1歳児 (ピンクバッチ)

予約開始日: 6月3日 (金)

親子で触れ合い、身体を動かしながら楽しくコミュニケーションを取りましょう♪

#### おでかけ広場

日にち: 6月9日 (木)

時間: 10:00~

11:30

場所: 笹尾コミュニティセンター

※混雑した場合は入場を制限する場合があります。

センター職員が、おもちゃを持って出向きます。

普段は遠くてなかなか支援センターに遊びに行けない方も、ぜひこの機会に足を運んでみてください♪

#### ぴょんぴょんランド教室 「親子で運動遊び!」

**要予約**

日にち: 6月30日 (木)

時間: 10:30~

定員: 10組程度

対象: 2歳児 (赤バッチ)

予約開始日: 6月3日 (金)

親子で触れ合い、身体を動かしながら楽しくコミュニケーションを取りましょう♪

# 梅雨を乗り切ろう！



「体が重くだるさを感じる」「なんだか気分が落ち込む」「些細なことでイライラしてしまう」など、梅雨とき特有の不調を指す「梅雨だる」という言葉があるほど、梅雨は心身ともに不安定になりやすい時期です。

そんな大人も子どももシメシメイライラする時期に、少しでも気持ちが楽になれるような過ごし方を紹介します。

## ～イライラで落ってしまう・当たってしまいそうになる時～

### 怒りの沈め方ポイント①

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
- 水で手や顔を洗う
- 好きな音楽をかける
- 窓を開けて風にあたる
- 食べ物を口に入れる 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取れることが多いです。続けると「反射的に怒らない」習慣が身についていきます。

### 怒りの沈め方ポイント② その場をいったん離れる

子どもと少し距離を置いて、洗面台やトイレなどへ移動することもおすすめです。一旦その場から離れてリセットすることで、精神的なゆとりが生まれます。

- ◎安全を確認してから離れましょう。
- ◎離れる時には、また戻ってくることを必ず伝えます。

### 怒りの沈め方ポイント③ 魔法の言葉を唱える

「大丈夫、大丈夫」「なんとかなるさ」など自分が落ち着く言葉を唱えて、怒りを鎮める「コーピングマントラ」という方法があります。

### 怒り予防①子どもの情緒を安定させる



- 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。

### 怒り予防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
- 適度な運動を心掛ける
- 頑張りすぎない
- なるべく外へ出かける (家でこもらない)
- 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



## ～おうちで体を動かしてストレス発散！～

### GO! GO! バスタオル号

#### ●用意するもの

大きめのバスタオル

#### ●遊び方

- ①タオルの上に子どもがうつ伏せになり乗る
- ②ゆっくりタオルを引っ張る

#### ★ポイント

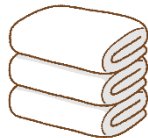
大人は少し腰を落とし、重心を低くして引っ張りましょう。ゆっくり引っ張るだけでも子どもは喜びます♪

#### ●発達に合わせて…ちょっと難しいけど挑戦！

- ①タオルの上に子どもを座らせ、タオルの端を握らせる
- ②大人はタオルの端を持ち、ゆっくりと引っ張る。

#### ★ポイント

後ろにひっくり返らないようにしっかりとタオルを握らせます。最初はゆっくり引っ張りバランスをとるようになるようにします。



### 新聞紙ビリビリ!

#### ●用意するもの

新聞紙 (またはいらなくなった紙)  
可燃ごみ袋 (またはビニール袋)

#### ●遊び方

- ①新聞紙を1枚広げ、真ん中二つに割れるか挑戦!
- ②縦に長く裂けられるか挑戦!
- ③何も考えずにちぎりまくろう!  
(大人も本気でやってみるとストレス発散になります! その姿を見て子どももひたすら破り続けて汗がじんわり!)
- ④散らかった新聞紙を中央に集めてみよう!
- ⑤両手いっぱい新聞紙を持って…上に投げる!
- ⑥掃除機になりきって塵一つ残さず袋に回収!
- ⑦袋を縛り巨大ボール完成! キャッチボールをしてみよう!
- ⑧最後はゴミ箱へ片付けて終わり

