



なかよし広場だより

令和8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

※赤字は要予約イベントです

利用時間 午前 8:30~11:30/13:00~16:00
※10:00~10:10、14:30~14:40に整理整頓の時間があります。

1	月		16	火	
2	火	ひばりの会	17	水	ブックスタート
3	水		18	木	
4	木	親子ミニサロン歯科保健	19	金	
5	金		20	土	お休み
6	土	親子ふれあい広場(おうち性教育)	21	日	お休み
7	日	お休み	22	月	
8	月		23	火	
9	火		24	水	育児相談
10	水	赤ちゃんサロン	25	木	
11	木	おでかけ広場	26	金	
12	金	はつねの会	27	土	お休み
13	土	お休み	28	日	お休み
14	日	お休み	29	月	
15	月	親子ミニサロン栄養士	30	火	



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4日(木) 10:00~

定員: 10組程度

持ち物: タオル(またはエプロン)、コップ、手鏡、歯ブラシ

その他: 当日歯を綺麗に磨いてきてください。
予約開始日: 5月8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…歯のことについて学びます(全体で座学)
後半…ブランクチェックはライトになります。

親子ふれあい広場

「おうち性教育について聞いてみよう!」

日にち: 6月6日(土)

時間: 10:00~11:00

※託児を希望される方は 9:45~9:55 の間にお越しください。マッチングを行います。

場所: ふれあいセンター1階会議室1

「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ

日にち: 6月2日(火)

時間: 10:00~

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12日(金)

時間: 10:00~

歌あそび(英語の歌)、紙芝居、シアターをします。

おでかけ広場

日にち: 6月11日(木)

時間: 9:30~

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♪

親子ミニサロン

「遊び食べ・手づかみ食べについて聞いてみよう!」

要予約

日にち: 6月15日(月)

時間: 10:15~11:15

定員: 10組程度

対象: 1歳児(ピンクバッチ)

予約開始日: 5月8日(月)

持ち物: 試食をお子さんに食べさせたい方は子ども用スプーン、フォーク、飲み物、食事用エプロン

※6月の土曜開放日は親子ふれあい広場開催の為、お休みになります。

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、梅雨ど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～

怒りの流め方ポイント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。

怒りの流め方ポイント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。

怒りの流め方ポイント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! パスタオル号

- 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

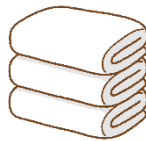
大人は少し腰を落とし、重心を低くして引っ張りましょう。ゆっくり引っ張るだけでも子どもは喜びます♪

●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せす。最初はゆっくり引っ張りバランスをとることになれるようにします。



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、真っ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

