

2020年6月号



# ☆子育てサロンだより☆



和寒町子育て支援センター『こども館』

TEL32-3125

ようやく暖かい天候が続いて、気持ちのいい季節になりました。いつのまにか、暦は6月を迎えます。

新型コロナに巻き込まれて、季節を感じることも忘れていましたが緊急事態宣言の中でも、自粛が少しずつ緩和され、子育てサロンの行事も、いろいろと検討しながら、どのような形ならできるのか！を、模索しています。少しでも、子育てが楽しく・快適にできるようにお手伝いさせてくださいね♡



## 6月の行事予定



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	(休館)
8	9	10	11	12	13
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場 <small>親子遊び体験『手遊び・体操しましょ』 (11:00~)</small>	(休館)
15	16	17	18	19	20
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場 <small>乳・1, 6・3歳児健診 (13:00~)</small>	あそびの広場	あそびの広場 <small>育児広場『ママコヤ』 (11:00~)</small>	(休館)
22	23	24	25	26	27
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場 <small>お誕生会 (11:00~)</small>	(休館)
29	30	1	2	3	4
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	(休館)



◆あそびの広場（月～金：9:00～16:00）～「サロン室」と「遊戯室」を自由開放しています。

（※遊戯室は時間帯によって使用出来ない事もあります）

◆親子遊び体験（金曜日：11:00～11:30）～

※新型コロナ感染症対策の為時間短縮しています。

◆戸外遊びは、11:00～グラウンド・遊具など利用できます。

（※その日によって時間が異なる場合がありますので、ご確認ください）

◆保健師来館（月・水・金：10:00～12:00）

（※変更になる場合は、お手紙・貼り紙等でお知らせいたします）



## おねがいします。

こども館では、今月から少しずつ行事などを再開していこうと思っています。しかし新型コロナウイルス感染症の対策も講じていかなければならないので、来館前にご自宅での健康確認(検温し 37.5 度以下)、来館時のマスク着用・うがい・手洗い・消毒の励行をお願いいたします。【お子さんのマスク着用は必要ありません】

## 親子遊び体験に参加しませんか？

申し込みが必要です！

6月12日(金)に11時00分から、親子遊び体験「手遊び・体操しましょう！」を行います。今回から、新型コロナウイルス感染症対策の為、短時間で3密(密接・密集・密閉)を避けるため申込順に6組までとさせていただきます。(キャンセルが出た場合は、次の方に参加してもらうので、前日までにご連絡ください。)※申込は、6月10日(水)までをお願いいたします。

## 育児広場「ママコヤ」に参加しませんか？

申し込みが必要です！

6月19日(金)は育児教室『ママコヤ』を行います。今回は設定遊びは行わずに、座談会でテーマ「**今、聞いてみたいこと・不安なこと**」を実施したいと思います。新型コロナウイルス感染症で、お家で過ごさなければならなかった3か月間で、それぞれが抱えていた不安・辛かったことなどみんなで共有しませんか？思いを、言語化して書き出したりすることで、その悩みが和らぐ効果があるそうですよ。詳しくは同封したお手紙を見てね！

(親子遊び体験同様に、3密を避けるために、**6組まで**とさせていただきます。)

### 今後の予定

子育て支援センター『こども館』では、いろいろなイベントを予定していましたが、今まで通りの実施方法では開催するのが難しくなってきました。そこで、「どのような方法なら開催できるか」を、他の関係機関とも協議して、よりよい実施方法をとっていきたいと思います。

- ・お誕生会は、時間を短縮して、サロン室ではなく、広場で行います。(※申し込みはいりません)
- ・「ベビーマッサージ教室」なども、どうやったら実施できるのか？を、検討しています。

もう少し、お待ちくださいね。

## リラックス出来ていますか？

人の体は、緊張状態が続くと体が前傾になり、深く呼吸が出来ず浅い呼吸になってしまいます。意識的に、ゆっくりと深い呼吸を心掛けていると自然に心も落ち着いて来ますよ！(自律神経が整い、ダイエット効果もあるみたいですよ！)

そこで、しっかり呼吸するための『**腹式呼吸**』のやり方を紹介いたします♡

- 1) 仰向けになって、おなかに手を置く
- 2) 口をすぼめて、肺の空気を、約6秒かけて口から全部吐き出す
- 3) 吐き出すときに、おなかがへこんでいることを確認する
- 4) 約3秒かけて鼻から空気を吸い込む
- 5) 吸い込むときに、お腹(おへその下)が膨らんでいることを確認する
- 6) 手順の2~5を繰り返す