

2023年8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』
TEL (0165) 32-3125

8月の行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | あそびの広場 | あそびの広場 ふれあい遊び (10:30~12:00) | あそびの広場 お天気がいい日は水遊びをします。着替えを準備してね。 | あそびの広場 お話し会 (11:00~11:30) | 休館 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 ふれあい遊び (10:30~12:00) | あそびの広場 | 山の日 休館 | 休館 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| あそびの広場 | 休館 | 休館 | あそびの広場 | あそびの広場 お誕生会 (11:00~12:00) | 休館 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 ふれあい遊び (10:30~12:00) | あそびの広場 | あそびの広場  | 休館 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 ふれあい遊び (10:30~12:00) | あそびの広場 | あそびの広場 お話し会 (11:00~11:30) | 休館 |

あそびの広場 月～金曜日 9:00～12:00
13:00～16:00

遊びの部屋を自由開放しています。
おもちゃや遊具などで遊んだり、親同士の交流の場としてもご利用ください。

ふれあい遊び 水曜日 10:30～12:00
(第3水曜日) 13:30～15:00

わらべ歌や音楽に合わせて体操したり、遊具を使った遊びなど、親子でふれあって遊びましょう。
(2日は、水遊びも予定しています) **申込み不要**

金 曜日はイベントがたくさん！

8/4/1 お話し会

エプロンシアター、紙芝居、絵本など
お楽しみいっぱい

申込み不要

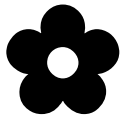


8/18 お誕生会

8月生まれのお子さんのお誕生会を行います。
みんなでお子さんの誕生・成長をお祝いしましょう！

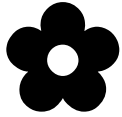
申込み不要





8月15日・16日はお盆の為休館いたします。

お盆時期「15日(火)・16日(水)」は、休館とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。



育児にイライラしてしまった時の対処法

「今のイライラは何度かな？」自分のイライラ度を数値化してみましょう！

日々、頑張っている育児。思い通りに家事は進まないし、暑いのに子どもは抱っこをせがんでぐずってしまう…。こんな時は、ママも疲れてイライラしてしまいますよね。

そんな時は、自分のイライラの強さを10段階に分けてレベル分けする方法がお勧めです。「今のイライラ度は5度」など「数値化(見える化)」を習慣にすることで、次にイライラしてしまったときに「この前は5度だったけど、今のイライラ度は4度かな？」というように、だんだんと自分のイライラを客観視することが出来るようになってきます。



『考えている余裕もない☹️』そんな時は…次の3つを実践してみてください。

- 1)別の部屋に行ってお子さんと少し離れてみる(お子さんの安全確保は忘れずに！)
- 2)思い切り、深呼吸をする
- 3)好きなアーティストの歌を、大音量で聞く♪

育児は大仕事、イライラしたり不安になるのは当たり前。悩んでいるのはあなただけじゃありません。「一人じゃないよ」、ぜひみんなで語り合しましょう。

※育児に悩んでイライラしてしまったら「こども館」に来て胸の内を話したり、お子さんを職員に託してひと時の「ホッ」とする時間を過ごしてください。

行事の様子です 6月30日(金)「ティータイム」・7月7日(金)「お話し会」



「ティータイム」のひと時、ママ同士のお話しでは、産院の話で盛り上がっています。



「お話し会」では、エプロンシアター「大きなかぶ」みんなで力合わせて「うんとこしょ、どっこいしょ!!!」

～お願い～

8月17日迄は、小学生が夏休みで児童クラブの子どもたちが、朝からこども館を利用しています。遊戯室は、11:00～の使用となりますことを、ご了承ください。

また、暑い日が続きますので、お子さん・お母さんの水分補給用の飲み物をご持参ください。(母乳の場合、お子さんの飲み物は必要ありません)