

みゅーるだより

伊達こども園 伊達子育て支援センター 8月号



令和6年8月1日

(文責：子育て支援センター長 穴戸 まゆみ)

梅雨が続き、じめじめした日が続いています。夏の日差しが待ち遠しい今日この頃です。感染症なども流行っていて、体調をくずしているお子さんも多いようです。バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整え、体調管理を心がけていきましょう。8月は、ママカフェでゆったり・色水遊びなど、様々な活動を企画しています。ぜひお誘いあわせの上、支援センターに遊びに来てください。

🌸・☆・🍷・🍷・☆・🌸 ~8月の活動予定~🌸・☆・🍷・🍷・☆・🌸

日にち	曜日	活動名	時間	内容
26日 28日 30日	月 水 金	発育測定「大きくなったかな」 ※今月は第5週に実施します。	随時	発育測定カードを準備しています。随時お子様の身長体重を計測して、発育記録にお役立てください。
6日	火	ママカフェでゆったり	随時	お茶を飲みながら、お母さん同士ゆったりと楽しく交流を図りましょう。
9日	金	絵本の読み聞かせ&手遊び	随時	楽しい絵本や手遊びを紹介します。
22日	木	8月生まれ誕生会	随時	みんなで8月生まれのお友達をお祝いしましょう。
23日	金	色水遊び・氷遊び	随時	絵の具やお花紙を使って色水を作って遊びましょう。
27日	火	キラキラサロンに でかけよう	10:00~ 11:00	場所：ひかり認定こども園 内容：園庭遊び・水遊び 親子6組 ※後日詳しい内容をお知らせします。
30日	金	脳の発達の話&運動遊び	10:45~	講師：大内克泰先生 ※ 親子8組まで

※ 8月13日(火)~16日(金)の間、支援センターはお盆休みになります。

※ 伊達こども園 夏休み中(7月22日(月)~8月23日(金))の利用制限の解除について

昨年まで、夏休み中、3~5歳児の利用の制限を設けていましたが、コロナが落ち着いてきたこともあり今年度は、通常通りの予約を受けつけます。よろしくお願ひいたします。

~ 伊達子育て支援センターの利用案内 ~

実施時間	①	9:00~10:15	(30分 換気・消毒)
	②	10:45~12:00	(30分 換気・消毒)
	③	13:00~14:30	(30分 換気・消毒)
	④	15:00~16:00	(30分 換気・消毒)

※ 1回の受け入れ人数は、親子6組まで。

※ 事前に自宅での検温をお願いします。

※ お子さん、保護者の方に対して、基本的にはマスクの着用は求めません。ご家庭の判断で着用の有無をご検討ください。

※ 入室・退室時には、忘れずに、親子でアルコール消毒や石けんでの手洗いをお願いします。

※ 各自、水分補給用の飲み物をお持ちください。

☆ ご利用の際は、予約をしてからおいでください。来所予約・電話予約どちらでもいいです。

お問い合わせ：伊達子育て支援センター (伊達ふれあいセンター内) 電話：070-7547-4984
伊達こども園 024-583-2355



支援センターへようこそ



～七夕会を行いました～

七夕の由来のお話『織姫と彦星の物語』のパネルシアターを見たり、きらきら星の歌を歌ったりしました。七夕飾りも作りしました。大きい笹にはママの願い事を書いた短冊も飾りました。



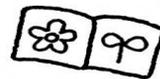
～『心がラクになる パパ・ママのイライラモヤモヤ解消法』～

小さなイライラ&モヤモヤは、ためないことがいちばん。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、気分転換をしてみても、いかがですか。

- 1 コップ1杯の水で、クールダウンする。
イライラしたら、水を飲みましょう。コップ1杯の水をゴクゴクと飲む行為に集中することで、クールダウンでき、リフレッシュできます。イライラの引き金になった子どものイヤイヤなどから気持ちがそれて、少し気持ちを落ち着かせることができます。
- 2 両手をグューツと握る→ 開く
両手を7秒間グューツと握り、パッと大きく開いたら、そのまま20秒数えましょう。これを何度か繰り返すことで、イライラして緊張していた体がほぐれて、リラックス効果が得られます。
- 3 その場でゆっくり深呼吸する。
深呼吸には、緊張を解いて心身をリラックスさせる効果があります。感情的に怒ってしまいそうな時は、まずはゆっくり深呼吸を。大きく勢いよく息を吸い、ゆっくり長く息を吐きます。意識を呼吸に集中してみましょう。
- 4 赤ちゃん時代の写真を眺める。
赤ちゃん時代の写真を眺めることで「ついこの間まで赤ちゃんだったのに、自己主張するようになったんだ」と成長を実感することができます。部屋の目につきやすい場所に写真を飾っておくのもいいですね。
- 5 おやつを一口食べてリセット。
チョコレートなど甘いものは、ストレス解消の効果があると言われています。イライラを感じたら、甘いものを一口食べて、気持ちをリセットしてみましょう。
- 6 子どもからいったん離れる。
ベランダに出て空を見上げる、トイレにこもる、隣の部屋に移動するなど、場所を変えてほんの少しの間、子どもから離れることで冷静さを取り戻せます。子どもから離れる時は危険のないようにしましょう。気持ちを切り替えられたら、笑顔で戻ってあげてくださいね。
- 7 子どもと一緒に大きな声で歌う。
子どもも巻き込んで、おなかから声を出して、一緒にお気に入りの歌を歌ってみましょう。イライラしていても、口角をきゅっと上げると、不思議と気持ちが晴れて楽しい気分になれます。



～読み聞かせ絵本の紹介～



☆「かみさまからのおくりもの」 ひぐちみちこ 作 こぐま社

子育てに行き詰り、イライラしてしまった時、この絵本を読んであげると、生まれた頃のことを思い出してやさしい気持ちになれるような気がします。一人一人みんな違うけれど、大丈夫だよ。みんな、それぞれ大切なものを、ちゃんともって生まれてきているんだよ・・・と。

子どもは、神様からいただいたものに気づき、親は、子どもが授かった感謝の気持ちに立ち返ることができる素敵な絵本です。

☆みゆーる (Mure) って どういう意味？・・・

フランス語で『桑の実』ローマ字読みで『群れ』みんなでなかよく、のびのびゆったり群れ遊び、みんな一緒に元気に育てていきましょう。

