



にこにこ通信



就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。
ふれあいの場、出会いの場、学びの場として、たくさんの方に利用していただきたい
と思っています。ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来て下さいね。



自由利用について

月～金曜・土（月2回） 午前9時～午後3時

★自由に遊び来て下さいね。

いろいろな活動の写真

★クリスマス親子コンサート★



素敵な演奏を聞く事ができました♪



サンタさんと一緒に行進したり演奏したり♪



メリークリスマス☆



★子育てカーニバル・メッセージ展より★

2人目が生まれ、育児休業期間中にセンターを利用しました。上の子をキッズにあずけていたこともあり、2人の面倒を見ることができるか、不安もありましたがセンターを利用し、子どもも私も随分ストレス軽減させてもらいました。

同年代の子と関わることで、子どもも大きく成長できました。

家で子育てをしている私たちにとっては、センターはかかせない存在です。

☆多可町子育てふれあいセンター <Email>kosodate@town.taka.lg.jp

〒677-0114 多可町八千代区仕出原 353

<TEL/FAX> (0795) 37-2525

1月の予定

★天候等により、活動場所・内容が変更になる場合があります。変更内容については、ホームページで、確認することができます。<http://takacho.tokyo.r-cms.jp/kosodate/>

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3	4 1/4（月）～ 開館	5	6	7 自由開放 子育てふれあいセンター
8	9 成人の日	10 ・おやこ活動 (H27・H28) 旧中町幼稚園	11 ・おやこ活動 (H25) 旧中町幼稚園	12 ・おやこ活動 (H26) 旧中町幼稚園	13 ・にこにこ教室 (H22～25) 旧中町幼稚園	14
15	16 ★育児体験授業 中町中学校	17 ★育児体験授業 中町中学校	18 ★育児体験授業 中町中学校	19 ★学習会 交流会館	20 ★親子あそび 旧中町幼稚園	21
22	23 ・おやこ活動 (H28) 旧中町幼稚園 ・食育C ・ほかほかC ・おはなしC 子育てふれあいセンター	24 ・おやこ活動 (H27) 旧中町幼稚園	25 ・おやこ活動 (H25) 旧中町幼稚園	26 ・おやこ活動 (H26) 旧中町幼稚園	27 ・にこにこ教室 (H22～25) アスパル	28 自由開放 子育てふれあいセンター
29	30 ★赤ちゃん広場 子育てふれあいセンター ・音あそびC 旧中町幼稚園	31 ★親子あそび 旧中町幼稚園	★「年度別おやこサークル活動」「自主サークル活動」「にこにこ教室」の内容については、在宅家庭配布の『ほかほかたより』をご覧ください。			

子育ての不安や悩みなど、気軽に相談くださいね。遊びの時でもOKです。
・・・面談希望の方は、申し込みを・・・

家庭相談員にも相談できます
子どもの成長や発達に関すること、家庭をはじめ子どもを取りまく生活環境に対する悩みなど、子どもに関するあらゆる相談があれば、お気軽にご連絡くださいね。
こども未来課 教育委員会 電話 32-2385



育児体験授業の様子 (7月の八千代中学校の育児体験授業より)



ふれあい遊び



育児の話



おむつ替え体験



抱っこ体験



おもちゃを使って遊ぶ



今月中町中学校で育児体験授業があります。ご協力よろしくお願いします。

活動のお知らせ



保育園・幼稚園がお休みの時は、いつでも遊びに来てね。



☆育児体験授業・・・申込必要

と き： 1月16日(月)

1月17日(火)

1月18日(水)

ところ： 中町中学校

内 容： 中学3年生「育児体験授業」に協力

10:15 集合 説明

10:45 中学生からの質問

★出産・育児の体験や思いをいっぱい
語ってあげてください。

ふれあい

(あそび・おむつ交換 など)

11:35 授業終了

持ち物： 母子手帳、エコー写真(可能な方)

*ご協力よろしくお願いします。

☆学習会 ...申込必要

と き： 1月19日(木) 10:00~11:30

ところ： 交流会館

内 容： 「子育て座談会」

*日頃思っていることや聞いてみたいこと
などいっしょにお話しましょう。

☆親子あそび・・・誰でも参加できます。申込不要

と き： 1月20日(金) 10:00~11:30

ところ： 旧中町幼稚園

内 容： 「お正月あそび」

*お正月ならではのあそびを楽しみま
しょう。

持ち物： お茶

と き： 1月31日(火) 10:00~11:30

ところ： 旧中町幼稚園

内 容： 「焼きいも大会」

*みんなで遊んだ後にできあがった焼き
いもを味わいましょう。

持ち物： お茶

赤ちゃん広場

と き： 1月30日(月) 10:30~11:00

ところ： 子育てふれあいセンター

内 容： ・身体測定

・スキンシップあそび

・おはなししましょう

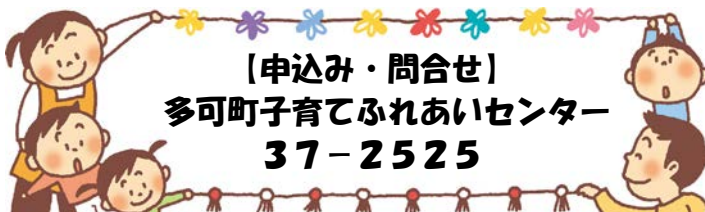
その後センターで自由遊び

*誰でも参加できます。気軽にお越しくださいね。

【申込み・問合せ】

多可町子育てふれあいセンター

37-2525



絵本紹介



作： ビーゲン セン
絵： 永井郁子
出版社： 絵本塾出版



作・絵： とよた かずひこ
出版社： ひさかたチャイルド



作・絵： みやもとただお
出版社： 佼成出版社

冬はあつというまに日がくれて、あたりはまっくら。おうちは、あたたかいにおいがするから、だーいすき！あたたかいおでんやゆずゆのにおい、七草のにおいなど、ふゆにかおるにおいをとおして子どもの五感を育みます。きせつのえほんシリーズ「なんのにおい」第4巻。シリーズ完結です。

ぽかぽかおふろシリーズ。
しんしんと雪が降る山の中。ぽこぽこぽこことお湯がわいています。動物たちがどぶーんとは、みんなぽかぽか。

ポカポカ、ホコホコ、ポッポポッポ……。あつたかい言葉をヒントに、おばあちゃんユニークな発想で繰り広げられる、こたつの中のミニシアター。ことば遊びが大好きなお子さんに、ぜひ読み聞かせてほしい作品です。

寒い冬だからこそ味わえるほっとする瞬間。冬に温かくなる絵本です。

感情と向き合う

怒りを感じても、いいのです

「感情には良いも悪いもない」「感情は生理現象のようなもの」というふうに言われたりします。つまり自然に沸きおこるもので、ガマンできるものではないのです。

喜怒哀楽、どんな感情もしっかりと感じて、適切に表現することが大事なのです。それをちゃんと受け止め、共感してもらうことで、感情も昇華し、自分に対しても「感情を感じ、表現してもいい。わたしにはその価値がある。」というふうに自己肯定感にもつながります。

だから、子育てでイライラしても、そのことを否定したり、責めたりする必要はありません。怒りを感じてもいいのです。大事なのは、そのあとです。

怒りとちょっと距離をおく

「意識と感情の状態」には、3つのパターンがあります。

- ①怒りに対して我を忘れて、「ふと気がつくと、大声で怒鳴ったあげく、手をあげてしまっていた」という状態
- ②怒りをまったく切り離して「私は怒っていません」と、本人も気づかず、感情がマヒしている状態
- ③「私は怒っている」「私の中に怒りがある」とちゃんと意識しながら、「それをどう表現するか、伝えるか」を考え選択できるような状態

怒りとじょうずに付き合うには、③の状態にいること、つまり怒りをちゃんと感じながらも、「少し距離をおくこと」が必要なのです。

普段自分はどの状態に近いのか、つねに意識チェックしていくことで、徐々にその違いがわかり、コントロールすることができるようになってきます。

『くもりのちしあわせ』 著：小林絢子(精神科医)より

自分を大切にできてはじめて、相手のことを大切にできるようにもなります。

では、「自分を大切にすると」とはどういうことでしょうか。わがままになってしまうことでしょうか。

必ずしもそうではありません。まず「気持ち」に焦点をあてて考えてみましょう。

自分の気持ちに焦点をあて、自分がどんな気持ちでいるかを自分でわかってあげ、その気持ちにきちんとした場所を与えてあげること。それが「自分を大切にすること」なことなのです。

「自分と向き合う」「子どもと向き合う」という言葉もありますが、同じです。自分の気持ちだけは100%見えます。見てあげるのは自分しかいません。

『子育てでもうイライラしない！ お母さんのためのハッピーコーチング』

著：川井 道子（筑摩書房） より抜粋

11月の学習会「気持ちのワークショップ 怒りの感情とほめる子育て」より

参加者の感想

最近子どもに対してイライラしたり、つい爆発してしまうことも……。でも冷静に思い返せば、そんなに怒ることではなかったりして……。

「怒りもチャンス」、自分自身を見直すチャンスと聞いて、すごく気持ちが楽になりました。いっぱいお話もさせてもらい、最後にはいっぱい笑えて気持ちスッキリ！！
また毎日を頑張れそうです。

