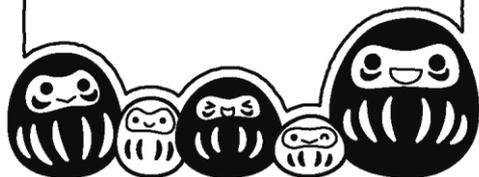


永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
 令和3年1月発行・第165号
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園
 TEL:0952-31-6877

1月の生活目標

♪お友達と仲良く遊びましょう。
 ♪「かしてね」「どうぞ」
 「いいよ」「仲間にいれて」
 などの言葉を使いましょう。



「新年あけましておめでとうございます」
 今年の干支は“”ですね。私達人間の寿命と体格を格段に向上させてくれた栄養源の面だけではなく、昔は労働の強力な助っ人でもありました。昔の原風景には、田んぼを耕す姿がくっきりと脳裏に残っています。

さて、十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑（うし）の年度は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年と言われているそうです。十二支の2番目の干支であることから、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされ、まだ結果を求める時期ではなく、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされます。丑（うし）の年は、黙々と目の前の自分の仕事をこなすことが将来の成功につながる、と考えられています。

COVID-19の影響で足止めをこうむった昨年の分まで、今年には新しいことに挑戦できる準備を始めたいと思います。

今年も「ぽぽら」をよろしく願いいたします。

(三光保育園園長)

12月は、支援センターでクリスマス製作をしました。サンタさんも来てくれて、子どもたちはびっくりしたり、喜んだり・・・♪プレゼント、嬉しかったね♡



「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながら、おしゃべりや物づくりを楽しみませんか？
日時：1/27(水) 2/26(金)

♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。
 ※毎月第3火曜日の14時～16時まで、西九大短大部教員による食育相談を行っています。
 事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】月～金(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】9:00～12:30

- ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
- ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

12:30～13:30

昼休みの為閉園

13:30～16:00

- ・ご利用の場合は、必ず電話での申し込みをお願いいたします。

1月・2月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・1月14日(木) …赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・1月15日(金) …1歳の日
- ・1月18日(月) …2歳・3歳の日
- ・1月25日(月) …フリーディ
- ・1月26日(火) …フリーディ
- ・2月 2日(火) …2歳・3歳の日
- ・2月 5日(金) …1歳の日
- ・2月 9日(火) …赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・2月22日(月) …フリーディ
- ・2月24日(水) …フリーディ

※時間：10時～11時

※開催場所：子育て支援センター・運動場

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。1歳と2・3歳の日は、参加できます。

※事前の電話での申し込みが必要です。

1月分の申し込みは、1/6～ 9時半～17時です。

2月分の申し込みは、2/1～ 9時半～17時です。

★新型コロナウイルス感染症の状況により、計画の変更がある場合があります。出かける前に必ずホームページで確認してください。感染症対策にもご協力ください。

子育て便り 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

親子でストレスマネジメント ～ よりよい関係づくりのために ～

西九州大学 子ども学部心理カウンセリング学科 助教 松本 麻希

毎日、過ごしていると避けては生きられないのが“ストレス”。ストレス学説の生みの親であるセリエ博士は、ストレスを「人生のスパイスである」という言葉で表現しており、適度なストレスは、日々の生活に刺激を与え、生きる活力を与えてくれる人生の調味料のような存在であると述べています。その一方で、ストレスを溜め込みすぎたり、上手くコントロールすることが出来なかつたりすると、身体やこころ、そして時には、周囲の関係性にも悪い影響を及ぼし、知らず知らずのうちにストレスが大きく膨らんでいきます。

今日は、そんな“ストレス”をテーマに取り上げ、上手にストレスとつきあうためのコツについてお話したいと思います。

ストレスと上手につきあうための大切なポイントとして、その要因(=ストレスサー)を知ることはもちろんですが、こころや身体を通したストレスサインに気づくことが大切です。子育てを日々していると「どうして言うことを聞いてくれないの!」「家事に育児に仕事に…全然自分の時間がない!」「さっきも掃除したのに、また散らかして…」と、こころがもやもや、チクチクする場面にたくさん遭遇します。また、子どもたちも同じように「もっと遊びたかったのに!」「自分でやりたいけどなかなか思い通りに出来ない!」「上手く気持ち伝えられない!」など、子どもなりにストレスを抱く場面は多々あります。“なんだかちょっと疲れたな…”、“今日は少しいらいらしているな”、“今日はいつもと様子が少し違うな”と感じた時は、そのストレスサイン(=ストレス反応)に寄り添い、早めの対処(=コーピング)をおこないましょう。ここからは、ストレスと上手につきあうために手軽に出来るストレス発散法について、いくつか紹介していきたいと思います。

★★★ 親子でできるストレス発散法のご紹介 ★★★

(皆さんは、どんなことでストレス発散しますか?)

お子さんは、どんなことでストレス発散できるでしょうか?)

【 深呼吸 】



子どもと一緒に数を数えながら
ゆっくり吸って、ゆっくりはいて…
心と身体のリラックス♪
イライラした時にも効果的ですよ

【 ストレッチ、マッサージ 】



親子ペアでリラクゼーション
スキンシップにも繋がります

【 ガーデニング 】



土に触れ、植物を見て
気持ちをリフレッシュ

♪ 手軽にできる色々なストレス発散法の引き出しを、いくつか持っておくことが、
上手くストレスと付きあうためのポイントです ♪