大島町子ども家庭支援センター　　**通信260号**（2023年1月号）

わ～わ・くらぶ

子ども家庭支援センターは、妊娠期～１８歳までの子どもと家庭の総合相談の窓口です。子ども本人、保護者、子どもに関わる方、どなたでも相談できます。子育てについて、困っている事や悩んでいることがあれば、どんなことでもお気軽に相談してください。

子育て交流ひろば

〇乳幼児親子の出会いの場、ゆっくり過ごせる場所です
〇子育ての情報交換や仲間づくり
〇子育ての講座や行事
〇子どもと家庭の相談も随時、お声かけください
〇授乳やおむつ替えが出来るスペースがあります

利用時間　月曜日～土曜日（祝日を除く）
　　９：３０～１６：００
所在地　大島町野増字大宮
　　野増地域センター内
電話　０４９９２－２－２３８１
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp

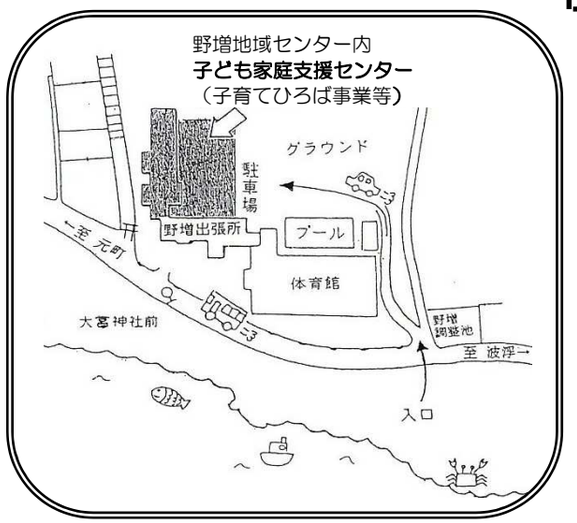
子どもと家庭の相談

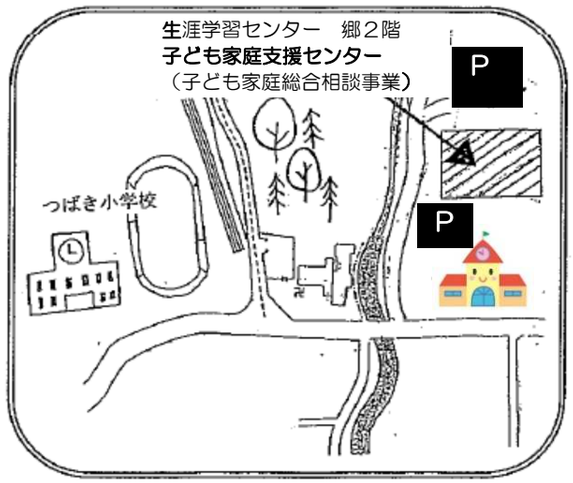
・育児の仕方や子どもとの関わり
・子育ての悩みや家事の事・子どもの発達や行動
・保護者の気持ち　・療育にお困りの時
・子育ての支援についての情報提供
＊相談内容により、他の機関などをご案内する場合もあります。

虐待に関する相談

虐待に気づいたら、虐待が疑われる場合は速やかに連絡相談をしてください。連絡、相談された方が特定されないよう秘密は守ります。

利用時間　月曜日～金曜日（祝日を除く）
　　９：００～１７：００
所在地　大島町元町字丸塚５４８－１
　　大島町生涯学習センター・郷２階
電話　０４９９２－２－２３９８
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp



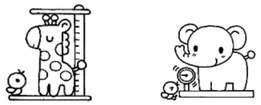


1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3 年始休み	4 御用始め	5 お正月遊びを作って遊ぼう週間始	6	7
8	9 成人の日	10	11 身長体重計測日 9:30～	12	13	14 お正月遊びを作って遊ぼう週間終了日
15 わかば相談	16 わかば相談 鬼のお面を作ろう週間始	17	18	19	20	21
22	23	24	25 身長体重計測日 9:30～	26	27	28
29	30	31				

５日（木）～１４日（土）　お正月遊びを作って遊ぼう週間
色々な材料でお正月遊びを作って遊びましょう。

１１日・２５日（水）身長・体重計測日　９：３０～１２：００
身長・体重を計測したり、育児の相談等にも応じます。



１５・１６日（日・月）わかば相談　　臨床心理士　今村泰洋さん
悩みや困ったことを相談してみませんか。ご希望の方はお早めに（２－２３９８）ご連絡ください。生涯学習センター・郷相談室にて行います。

１６日（月）～２／３日（金）　鬼のお面を作ろう週間
色々な素材を使って怖い鬼、可愛い鬼、優しい鬼のお面を作ってみましょう。

き　聞くことから始めよう　　意識してみよう・聞くだけで充分

どれくらい子どもの話を聞いていますか？ご飯を食べている時、お風呂に入っている時、子どもと一緒に歩いている時、１日５分だけでも十分です。あまり意見はせず、ただただ子どもが話すことに耳を傾けてみましょう。よく話を聞けば、今までわからなかった子どもの一面が見えてくるはずです。

「子育てあいうえおカード」より

皆さんにひろばで遊んで頂く為に以下のご協力をお願いします。

●利用当日、親子で体温を計測してください。 発熱（３７，５℃以上）以外に、咳・鼻水・下痢・嘔吐などの体調不良、食欲がない、機嫌が悪いなど、いつもと異なった様子の時は利用をご遠慮ください。
●解熱後２４時間以上が経過し、その他の症状が改善傾向となるまでは、同様の対応をお願いします。併せて、同居家族に発熱や呼吸器症状等の風邪症状がある場合は、利用を控えていただくようご協力をお願いします。
●大人はマスクの着用をお願いします。
●玄関で必ず手の消毒をしてください。受付時に来所者全ての方に検温を実施します。
●帰り際、使ったおもちゃは使用済みおもちゃ用のかごの中に入れるようにしましょう。
※新型コロナウイルス感染状況により、子育てひろば開放、催しなど、急遽中止・変更となる場合もありますので、ご了承ください。

今年も残すところあとわずかとなりました。年末は大掃除、お正月の準備とやりたいことがたくさんあって、体も気持ちも忙しくなりがちです。すべてをきちんとやろうと思うと時間に追われ、つい、イライラ…。ママたち無理しないで！ 子育てをしている今は、それだけで十分がんばっています。サンタさんだって、年神様だって、 旦那さんだって、お子さんだって、ちゃんとわかってくれますよ。手抜きをして、ゆったり笑顔で過ごしましょう。家族にとってママの笑顔が一番！

これから大島特有の西風も吹きはじめ、本格的な冬がやってきます。年末年始で帰省されたり、色々な方と交流の場もあるかと思いますが、新型コロナウイルスを始めとした様々な感染症に気をつけて過ごし元気に新年を迎えましょう。年末年始は１２月２９日（木）から１月３日（火）まで子ども家庭支援センターはお休みです。ご協力をお願いします。新しい年が皆様にとって素晴らしい一年になりますように！

視点を変えてほめ上手でグングン子育て！②

ほめる
テクニックで
あなたも
ほめ上手！

ほめるってどういうこと？

ほめるとは、「それはよいことだよ」というポジティブサインです。そして、もともとの備わっている「子どもの育つ力」を励まし、発達に応じたサポートをしながらよい方向へ導くための表現方法です。

なにをほめたらいいの？

よい結果や大きな変化が見られたときだけではなく、大人の目からみて<u>できてあたり前</u>というようなこともほめる対象です。子どもにとっては「できてうれしい」ことを、大好きな家族に「できたね」と認められたことは、ポジティブな経験となり次の行動への意欲につながります。

「ほめる」でよいイメージが連鎖していきます

ほめられる → 認められた、という喜び → 自信がつく、自分を肯定できる → 新たな意欲につながる

どうやってほめたらいいの？

ほめて育てることがいいとわかっていても、子育てしていると注意が先に口を出てしまうもの。しかし、「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動はすかさず<u>言葉や態度で表現して</u>ほめるようにしてみましょう。

心で思うだけではなく「〇〇できたね」と行動を承認し、さらに「うれしい」「ありがとう」など、あなたの気持ちも伝えることも忘れずに！

4つのテクニック de ほめ上手！

①いまできていることを見つけてほめる
日頃から子どもがしていることに目を向けてみましょう。以前より少しでもできていることや、自分で考えて行動していることがたくさんあります。

②いいな、と思ったらその時にほめる
「いいな」と思ったらほめ時です。結果だけでなく、がんばりのプロセスもほめるようにしましょう。頭をなでたり、抱きしめたりするのも効果的です。

③ほかの子と比べず、過去からの成長をほめる
「あの子よりできている」という表現より、過去の自分から伸びたところをほめられ、成長を認めてもらった方が今後の励みにもなります。

④ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける
子どもはきっと「またほめられたい」と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら繰り返し何度もほめていいのです。

子どもは、毎日成長していきます。まずは新鮮な気持ちでよく観察してみましょう。
子どもが、あなたにたくさんのサインを送っていることに気がつくでしょう。

次月号は子どものほめポイントに気づこう！を記載します

～ひろば～　１１・１２月の窓から

ミニ講座「食育」

吉岡栄養士さんに大島の郷土料理の作り方を教えていただきました。
酢五目と芋もちを試食！酢ご飯でも甘くて食べやすく子どもたちもパクパク食べました。

酢五目おいしいよ！

ベビークラス

ポンポンで作ろう週間

クリスマスグッズ作り

「もう年末…。一年って早いですね」ひろばでもそんな声が多く聞こえてくる時期。過ぎればあっという間かもしれませんが、お子さんの成長を振り返ってみると、やっぱり一年って大きいですよね。今は手がかかると思っていても、あっという間に手が離れていく子どもたち。一緒にお昼寝できる時間、のんびり公園で過ごす時間、いたずらに振り回される時間、そんな今しか味わえないお子さんとの時間を宝物にしながら、家族で素敵な年末年始をお過ごしください。

今年もひろばに遊びに来てくれてありがとうございました！子どもたち、ママパパたちのたくさんの笑顔に心癒されました。たくさんのご理解、ご協力ありがとうございました。

来年もみんなの笑顔を楽しみにしています。

来年も素敵な出会いがありますように！良いお年をお迎えください。

生活のリズムはどうですか？

「夜、子どもがなかなか寝ない」と言った話を聞いたりします。それがお母さんたちの育児ストレスにもつながっているのではないでしょうか。年末年始の普段とは違う生活で楽しいこともたくさんあり、睡眠のリズムも崩れてしまいがちですよね。お母さんは早く寝せようと頑張りがちですが、体内時計は朝起きて光を浴びることによりリセットされるので、睡眠のリズムを整えるには、朝決まった時間に起こすことが大切だと思います。夜更かしをして寝るのがおそくなっても、翌日の朝は普段通りに起こしてその日は早寝することを心掛けるようにできたらいいですね。寒い日が多くなりますが、天気のいい日には外遊びや散歩など楽しんでください。乳幼児期の成長にとって昼寝も欠かせませんが、昼寝をすると夜なかなか寝ないと言う話も聞かれます。そんな時は、昼寝では夕方まで寝かせたりしないで、早めに起こすことを心がけましょう。昼間の活動量はその日の夜の眠りに影響するため、日中は体をよく動かすことも大切なことだと思います。