大島町子ども家庭支援センター　　**通信262号**（2023年３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

○乳幼児親子の出会いの場、ゆっくり過ごせる場所です
○子育ての情報交換や仲間づくり
○子育ての講座や行事
○子どもと家庭の相談も随時、お声かけください
○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

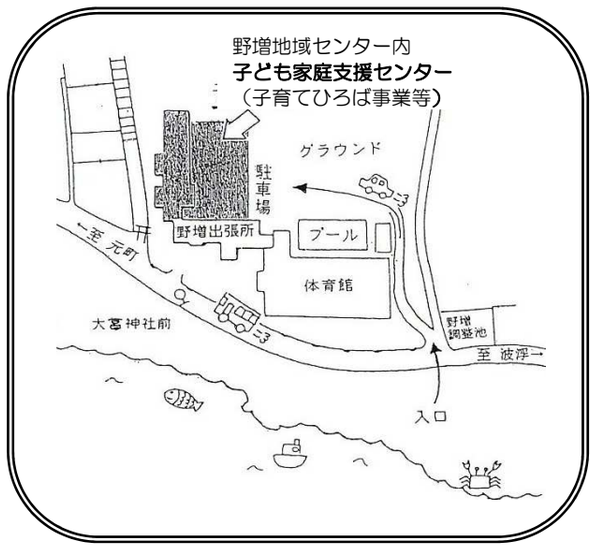
子どもと家庭の相談

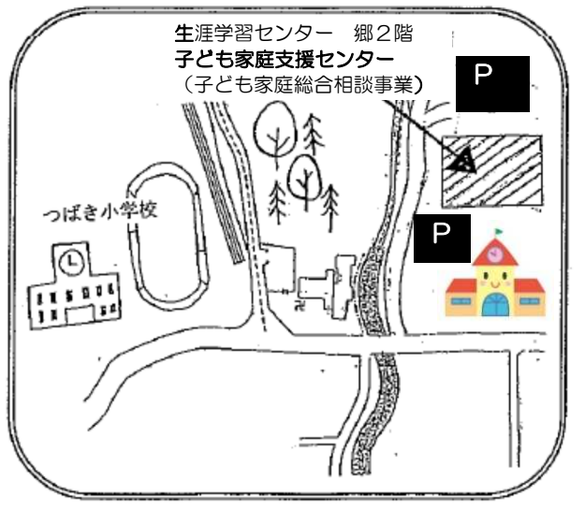
・育児の仕方や子どもとの関わり
・子育ての悩みや家事の事・子どもの発達や行動
・保護者の気持ち　・療育にお困りの時
・子育ての支援についての情報提供
＊相談内容により、他の機関などをご案内する場合もあります。

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下さい。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





3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
桃色は幸せ色：桃色は老若男女を問わず、心を穏やかにしてやさしい気持ちにする効果があるそうです。色の電磁波が目に入ると、脳の視床下部を刺激してホルモンの分泌を促し、健康促進に役立つそうです。			1	2	3 ひな人形作り週間終	4
5	6	7 ミニ講座 10:00～	8 植木鉢リメイク＆グリーン週間始 身長体重計測日 9:30～	9	10	11
12 わかば相談	13 わかば相談	14 ミニ講座 10:30～	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22 身長体重計測日 9:30～	23	24	25
26	27	28	29	30	31 植木鉢リメイク＆グリーン週間終	

～3日（金）ひな人形作り週間
いろいろな材料を用意しておきますので我が家に飾るステキなひな人形を作りましょう。

7日（火）ミニ講座「植木鉢をリメイクしよう」　１０：００～
植木鉢に好きな絵や模様を描いてリメイクしてみませんか？

8日（水）～31日（金）木鉢リメイク＆グリーン週間
植木鉢をリメイクして、植物を植えてお家に飾りましょう！

8日・２２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。

１２・１３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。ご希望の方は早めに２－２３９８までご連絡をください。
生涯学習センター・郷相談室にて行います。

１４日（火）ミニ講座「ベビーマッサージ」　１０：３０～
（首がすわった頃から６か月くらいの赤ちゃん対象）
※お子さんが２４時間以内に予防接種を受けている場合はご遠慮ください。
ゆったりとお子さんと触れ合いながらベビーマッサージのやり方を教えていただきます。
薄手のフェイスタオル、バスタオルをお持ちください。人数制限がありますので参加希望の方は早めに予約をお願いします

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。

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。今年度、最後のおたよりとなりました。子育てひろばでは、新型コロナウイルス感染拡大防止に努め、ママたち、子どもたちに対してできることは何か悩みながら、安全安心に過ごしていただけるよう実施してきました。ご利用の皆さんには感染防止のご理解、ご協力をいただきありがとうございました。コロナ禍の厳しい環境の中でしたが、子育てひろばの中では、我が子だけでなく、お互いの子どもに声をかけあい、時にはほめ、見守り、お互いの子どもの成長を応援し合う空気がいつも流れていました。今後も「共に育て合う」子ども家庭支援センター、子育てひろばを今後も目指していきたいと思っています。一年間ありがとうございました。

家庭コラム　家族なのに？　いえ、家族だからこそ！

どんなに仲が良い夫婦でも、ちょっとした原因で夫婦喧嘩に発展することってありますよね。育児に疲れているとき、仕事が忙しいとき、プライベートが立て込んでいるとき、家庭の中に険悪なムードが漂うことがあります。「何でもっとちゃんとしてくれないの」「こっちだって忙しいのにがみがみ言われるとうんざり」。どうしても己の意見を通そうとすれば、夫婦喧嘩に限らず、喧嘩は起こります。喧嘩を減らすことで無駄なエネルギーを使わずに済むだけでなく、円満家庭を築くことができます。

家族円満になるための方法とは？

１つ目は、「ほめ殺し」。その名の通り、相手のいいところを褒めて褒めて褒めまくる。毎日直接褒め合うのは難しいので、手のひらサイズの付箋にそれぞれが好きなタイミングで、相手のいいところや感謝したいことを書き込んで壁に貼っていく。書くのは大きな出来事でなく「朝おいしいコーヒーをありがとう」とか、「棚の整理をしてくれてありがとう」など。壁に付箋が増えていくのは眺めているだけでも嬉しく、読み返しても温かい気持ちになります。

２つ目は、「自分だけの時間」。週に１時間はお互いに自分だけの時間を確保しましょう。その時間は、ふらっと出かけてもよし、近所のカフェで本を読むのもよし、ただダラダラするもよし、好きなことをして過ごします。たかが１時間とはいえども、その効果は絶大です。

３つ目は、「全部環境のせい」。気持ちに余裕がなくなってくると、ついついお互いを責めたくなりますが、そんなときこのフレーズです。今自分たちに余裕がなかったり、難しい状況になっているのは、全部環境に原因があるから。環境をみなおそうというわけです。そうすると、お互いに相手が悪いという視点から抜け出すことができます。

例えば、日用品のストックがなくなったときに、どうして買っておかなかったんだともめるのではなく、定期購入を申し込んで環境を改善しようという具合。これを続けていくと家事などの仕組みが進んで生活が楽になると同時に、険悪になるのを予防する効果もあり、一石二鳥です。

家族なのにそんな工夫が必要なの？と思われるかもしれませんが、毎日生活を共にする家族だからこそ、必要なのかもしれません。

早起きをするために

「朝早く起きられるかしら」、「登園時間に間に合うかしら」、入園するお子さんを心配する声がよく聞かれます。初めてのことって不安ですよね。でも大丈夫です。子どもたちは少しずつ慣れていきます。

早起きのための魔法の５か条

①朝、陽の光を浴びる
②昼間に活動する
③夜、暗くする
④家族全員の生活リズムを整える
⑤乳児期より正しい生活リズムを習慣づけ

やっぱり大切。
規則正しい生活リズム

朝のカーテンを開けよう
朝ごはんを食べよう
昼ごはんと午睡は同じ時間で設定
少なくとも１５時には起こす
夕飯は決まった時刻に
夜寝る前のテレビ・スマホに注意
夜は暗めに
夜中に「食事」はさせない

早寝するために・・・
おやすみなさいの雰囲気づくり
「トイレさんおやすみなさい」
「お風呂場さんもおやすみなさい」
電気を一つずつ消して「みんなみんなおやすみなさい」。
みんな寝ちゃうんだね。・・・じゃあ、寝よう。

～ひろば～　１・２月の窓

大根がたくさん取れました！

鬼のお面作り

親子スポット【豆まき】

鬼さん、福の神さん登場で楽しい豆まきになりました！

～楽しい～

「子育てなんて、こんなもの」そう思えば少しは楽になるかしら。
子どもなんて　思い通りにならないのがあたりまえ。
「しかたない」「まあいいか」が　楽しい子育ての秘訣です。
さらに、大事なのはお父さんの存在。
ああでもない、こうでもないと　けんかをしたり、助けあったり。
子どもとの暮らしをとおして　おとなも「育ちあう」のですね。

「それでいいよ だいじょうぶ」監修 厚生労働省より

４月から転居、入園されるお友だち・ご家族の方へ

一緒にお子さんの可愛い成長が見られたことを心から嬉しく思います。 子育てはまだまだ続きます。でも、「ママ～」って抱っこを求めてくる時はほんとに短い期間しかないのです。「あとでね」って子どもの要求より優先することは、実は後からでも何度でもできることが多いものです。可愛らしい今しかない子どもとの時間をどうぞ大切にしてください。できないことよりできていることを大切にすると、今をもっと大事に思って過ごせることと思います。たくさんの人に助けてもらって、いっぱい頼って、穏やかにお過ごしください。ずっとずっと応援しています。