

今月の地域活動行事

今年はおたかひの日が続きましたが、少しずつ秋の深まりを感じるようになってきました。朝晩寒くなっています。元気にすごせますように。

《なごやかタイム》

今月より4年ぶりの再開をいたします。大きく成長した姿やまた新しい出会いを楽しみにしています。

《すこやかタイム》

(育児相談事業…離乳食・健康・育児・しつけ等)は、お電話にて実施いたします。心配や不安なことがありましたら下記の電話番号にご連絡ください。
りすのき保育園 042-357-0711

おいもパーティー

秋の实りをお祝いし、みんなで楽しいひとときをすごしませんか。今年はお待ちの3年ぶり開催です。
日時：11月16日(木) 10:45~11:15
※雨天時：17日(金)

場所：唐木田公園
定員：10組
参加費：無料
予約：要予約



《12月予告》

乳児・地域クリスマス会

乳児のお部屋では小さなクリスマスのお祝いをします。みんなで幸せを願いながら、温かいひとときを一緒に過ごしましょう。

日時：12月11日(月)
(集合)9:50
(開始)10:00~(終了)10:45
※時間を守ってお越しください。

場所：りすのき保育園 木の実の部屋
参加費：無料
定員：5組
予約：要予約



りすのき

りすのき保育園

〒206-0035 東京都摩市唐木田1丁目8番2
TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722
<http://www.risunokihoikuen.com/>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切にし安心して楽しく子育てができるよう応援していきます。

木の実の部屋 《なごやかタイム》

11月予定

月曜日	10:00~11:30
6日	育児講座「ニコニコ!ヘアカット!」 要予約
13日	休
20日	休
27日	クリスマス飾り作り
12/4	休

※予定は変更になることがあります。ご了承ください。

地域交流 年間予定

- | | |
|-----------------|----------------|
| 5月 おはなし会 | 11月 おいもパーティー |
| 7月 中学1年生同窓会 | 12月 クリスマスリース作り |
| 小学1年生同窓会 | クリスマス会 |
| 夏まつり | 1月 お正月あそびを楽しむ会 |
| 10月 おやくこ体育あそびの会 | 2月 こりす展 |

※ その他、HPや掲示でもお知らせいたします。

にじいろポケット《公認心理師から》

《自分を助ける》

朝晩すっかり肌寒くなってきました。木の葉もだんだん色づいてきましたね。お父さん、お母さん、お子さんの体調はいかがでしょう。

さて先日の夕食後、三女がポツリと「ママってさー、私が具合悪い時じゃないと優しくないよね。学校も行きたくないし、カゼにならないかなー」と言いました。それをきいてちょっとショック。優しくしようと反省し、子ども達も色々頑張ってるのかもな、私もね、とため息をつきました。

そして数日後、子どもの願いが通じたわけではないのですが、子ども達が体調不良で寝込んでしまいました。熱が高く、お腹の調子も悪く、機嫌は最悪。夜も入れ替わり嘔吐するので私も寝られない日が続き、病院を歩き来したので久しぶりに子どもたちが小さかったころを思い出しました。子どもが成長してきたので最近はそのような日も少なくなっていたのですが、私の年齢が上がっているのが衰えを感じ、今回はさすがに追い詰められ気味でした。

子育て中に追い詰められた気持ちになるのにはこのように理由があります。

- ① 体力的につらい（寝られない・やすめないなど）
- ② 時間のやりくりが難しい（家事との両立・仕事の両立など）
- ③ 「～しなければならぬ」と自分の思い込み育児から離れられない
- ④ 疲れた時に実務的に助けてくれる人がいない
- ⑤ 大変な時に声をかけてくれたり共有したりできる人がいない
- ⑥ 自分からHELPを出すことが苦手

お子さんが小さい時の育児は①②が大半を占めますよね。今までお伝えしたあの手この手も含めご自分で工夫されてください。

更に自分が追い詰められないためにできる事は、③自分の価値観を柔軟にすることを意識し、④家族や公共サービスに実質的な助けをお願いし、⑤家族や友人とグチをこぼし合いねぎらってもらい、⑥家族や同僚や友人や地域サービスに自分からHELPをだしましょう。私は今回⑤⑥で救われました。仲の良いママ友たちに大変さをグチり、買い物や学校の係になっていたのをHelpしてもらいました。辛い時こそ自分で自分を助けましょう。

（公認心理師 藤井あづさ）



お知らせ

2024年度新規入所申請受付開始

2024年度の保育園の新規入所申請受付が
電子申請；10月18日(水)～11月8日(水)23:59まで
窓口；10月30日(月)～11月8日(水)土日祝除く
で行われます。

原則郵送または電子申請にご協力ください。

詳細は多摩市HPや園に掲示している
ポスター等をご確認ください。



子育てサポート

木の葉のへや《なごやかタイム》

就学前のお子様と保護者の皆様を対象に、ホールを開放し、自由に遊んでいた
だきます。定期的に行う講演会や体験企画を通して、子育ての楽しさを共有し
たり、様々な交流の場としてご利用ください。

こぶしのへや（一時保育）

就労・出産・介護・育児疲れなど様々な理由により、お子様を一時的にお預かり
することができます。ご利用前に面接および予約が必要ですので、まずは、
りすのき保育園までご連絡ください。

子育て相談室

離乳食・健康・しつけ等、育児に関すること全般について、園児の保護者から
の相談に限らず、地域のみなさまからの相談も受け付けております。

どうぞ遠慮なくお声をおかけください。

赤ちゃん・ふらっと

東京都の『赤ちゃん・ふらっと』に適合した施設です。小さなお子さまを連れ
た方々に、安心してご来園いただけるよう、おむつ替えや授乳などが行えるス
ペースも用意しています。

子育て情報

りすのき保育園HP

<http://www.risunokihoikuen.com/>



とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



多摩市HP

<http://www.city.tama.lg.jp/>



東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>



多摩市医師会

<http://www.tama-med.or.jp/>



暮らしの中の医療情報ナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>

