

出産を迎える親の子育て体験

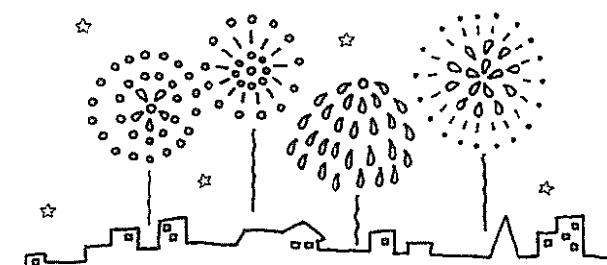
赤ちゃんクラスを見学しながら実際に子どもたちと一緒に過ごしてみませんか。育児体験を通してこれから始まる子育てを期待して頂くと共に、役立ててもらえばと思います。

- 日時** : 随時
 (ご要望の日程で実施いたしますので、ご相談ください。)
 10:30~12:00
- 参加費** : 無料
- 対象年齢** : これから第一子で出産を迎える方、
 赤ちゃんを産んで間もない方。
- 予約** : 要予約
 (電話予約をお願いします。)
- 内容** : オムツの換え方、
 だっここの仕方、
 ごはんの食べさせ方、
 洋服の着せ方、脱がせ方、選び方、
 あそび(わらべうた)等。
- その他** : 育児・健康・離乳食の相談など、専門の保育士・看護師・栄養士が質問にお答えします。どうぞお気軽にご相談ください。



今後の予定

こりすの音楽会や育児講座「離乳食講座」を予定しています。
 9月以降の子育て通信をご覧ください。



りすのき保育園

〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目8番2
 TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722
<http://risunoki.hoikuen.to>

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》8月予定



地域交流年間予定

5月	きっず・いん・ざ・きっちゃん	11月	おいもパーティー
6月	食育展	12月	クリスマスリース作り
7月	中学1年生同窓会		クリスマス会
	小学1年生同窓会	2月	きっず・いん・ざ・きっちゃん
	夏まつり		こりす展
10月	おやこ体育あそびの会	3月	ひなまつり
	ブックレット・アルバム展		
			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

2017年8月号

ニニ切り替えの術ニニ

夏の暑さもまだまだこれからが本番ですね。先日、りすのき保育園で行われた育児講座「アロマオイル作りと親子マッサージ（講師 金子勝美さん）」に参加しました。帰宅した夜に、早速子ども達にオイルマッサージをしてみました。今まで時々はしていたものの、三女が出来てからはそんな余裕もなく「ハイ寝ますよ！」とばかりに就寝していたので久しぶりです。「マッサージする？」というと、「するするー！」長女ももう大きいのに嬉しそうです。

次女はお姉ちゃんになって随分頑張っています。赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをするようになった上のお子さんには、赤ちゃんのお世話をお母さんと一緒に手伝ってもらい、「ありがとう」「助かるわ」という気持ちを表現することで上の赤ちゃんも大事にしていくとよいと言われます。もちろんその通りですから、是非そう意識していただきたいと思います。ですが、まだ下のお子さんが生まれていない時のように、そのお子さん自身に向き合う時間を持つということは、子どもの中に何にも代えがたい安心感を生むのだろうと感じます。寝る前までグズグズとしていた次女ですが、マッサージのくすぐったさもあってかすぐに切り替わり、笑顔が見られて就寝することができました。マッサージと耳掃除。子どもが私に時々ねだるものです。

子育てをしていると、親である私たちがいかに気持ちを切り替えるか、がとても大切になってきます。子どもは大人が気持ちを切り替えれば、アレ？今までのはなんだったの、と拍子抜けするほどあっさりと気持ちを切り替えることができます。難しいのは大人である私たちの方でしょう。

その術を一つ一つ増やしていくことが、私たちが子育てによって育てられているということなのだろうと思います。たとえば保冷剤で頭を冷やす。たとえば花を買ってくる。子どもと一緒に出来ることなら、マッサージ、耳掃除、歌を歌う、踊る、絵本を読む。そうすればスイッチを変えられる、少し冷静になれる、と意識的にそれを行い、条件反射のように感情をコントロールして子育てをしている自分を生きやすくしてあげましょう。

この夏、ひとつ見つけてみてください。（臨床心理士 藤井あづさ）

お知らせ

夏まつりのご報告

7月22日（土）、りすのき保育園では夏祭りを開催しました。当日は、園児・保護者、そして地域の方々にも、沢山お越しいただきました。一緒におみこしをしたり、スイカ割りやボウリング、スーパーぼウルすくいなどを楽しむことができ、大盛況のうちに夏まつりを終えることができたことを、心より感謝いたします。

子育てサポート

木の実のへや《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。ご利用の前には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、育児に関する事全般について、園児の保護者からの相談にかぎらず、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/>



感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>



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/k/>

