

今月の地域活動行事

食育展

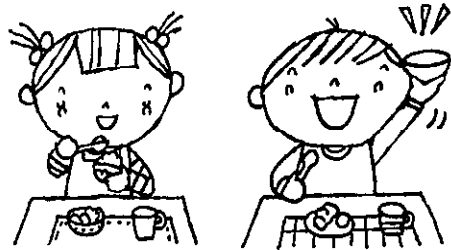
日々の食事や食育体験の様子をビデオと写真で紹介しながら、食べることのたのしさ・よろこびをお伝えします。

日時 ; 6月13日(木) ~ 14日(金)  
16:00 ~ 19:30  
6月15日(土)  
10:00 ~ 17:00 ※展示のみ実施

場所 ; りすのき保育園 木の実の部屋

〇バザー(夏用子ども服)終日実施

※売りの上げはすべて東北支援・スリランカの幼児教育・熊本地震のために寄付させていただきます。



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、役立ててもらえればと思います。

日時 ; 随時 10:30~12:00  
(ご要望の日程で実施いたしますので、ご相談ください。)

参加費 ; 無料

対象年齢 ; 妊娠中または赤ちゃんを産んで間もないお母さんお父さん、育児を手助けする予定のおじいちゃんやおばあちゃん、妊娠前のご夫婦。

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、遊び(わらべうた)等。

りすのき

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、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》6月予定

Time 10:00~12:00

月ようび	火ようび
3 親子であそぼう	4 わらべうた
10 身体測定	11 紙であそぼう
17 お休み	18 親子であそぼう
24 親子であそぼう	25 お休み

(\*) 予定は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

地域交流年間予定

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 7月 中学1年生同窓会    | 11月 おいもパーティー   |
| 小学1年生同窓会       | 12月 クリスマスリース作り |
| 夏まつり           | クリスマス会         |
| 10月 おやこ体育あそびの会 | 2月 こりす展        |

その他HPや掲示でもお知らせいたします。

## == 笑顔の効果 ==

我が家の末っ子は末っ子らしいといいますが、親から見ても愛嬌があります。道行く知らない人にも「こんにちは」と声をかける様子は屈託なく、挨拶すれば相手は必ず返事を返してくれると疑っていないかのようです。声をかける時の娘は笑顔で相手の顔をじーっと見て挨拶します。突然声をかけられ相手の方が戸惑っていたとしても娘はひるまず「こんにちは」と2、3度声をかけ、3度目にはだいたい相手の方も「こんにちは」と返してくれます。笑顔の押し売り、ともいえる程の表情で相手を見つめて言うので、相手もよほどの事がない限り挨拶を返してくれますが、親としては少しハラハラするところです。挨拶するのを止めるべきか、今どきいい人ばかりではないだろう…と思いつつも挨拶を返してくれることをありがたく感じています。

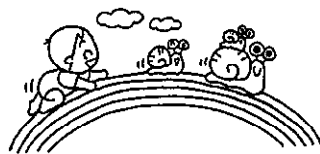
その笑顔は家でも健在です。私の機嫌が悪くブスツとしていると、笑顔であの手この手で関わってきて、私もこれじゃいけないと気づかせられ笑顔を返すという事があります。無理やりでも笑顔を作ると、なんだか「まあいいか」という気持ちになり、気持ちがすっと落ち着くことも多くあります。脳科学的に言うと、顔の表情筋が笑顔になると脳は本当に嬉しいんだ、楽しい気持ちなんだ、と誤解するそうですね。結果的に笑いはストレスを減らし、体の免疫力を高めることに繋がります。イライラしたとき自分から鏡を見て笑顔を作れば即効性があり、楽しいテレビを見るのも効き目があります。

人間だけが声を出して笑う動物と言われますが、笑うことが生きていく上で必要だったのかもしれないですね。ある研究で、小さな子どもは大人とどんな遊びをした時に一番笑うのか、というものがあります。使っているものがおかしい場合、親が変な事をしている場合、などいくつかの関わりの中で一番笑ったのは「イナイイナイバァ」。誰でもいいわけではなく、信頼関係のある大人とだとよく笑うようですが、これは世界共通だそうです。子どもは生まれた時から親や信頼のある人とのつながり確かめますが、それが繰り返される関わり遊びはそのまま喜びにつながるのでしょう。毎日色々ありますが、笑顔で自分を楽にしてあげましょう。（公認心理師 藤井あづさ）

## お知らせ

## 木の実の部屋より

雨の季節がやってきました。  
ジメジメ、ムシムシもしますが、恵みの雨です。  
大きく大きくみんなが育ちますように。  
木の実の部屋は雨の日でも遊べます。  
皆様どうぞお立ち寄りください。



## 木の実のへや《なごやかタイム》（子育て支援センター）

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、育児に関すること全般について、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.risunokihokuen.com/>



## 多摩市HP

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



## 多摩市医師会

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



## とうきょう福祉ナビゲーション

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



## 感染症情報センター

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



## 暮らしの中の医療情報ナビ

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

