

今月の地域活動行事

お正月遊びを楽しむ会

楽市楽座による獅子舞が保育園にやってきます。
他にも独楽まわし、羽子板などで遊びながら、お正月の伝統行事を楽しみましょう。

日時 : 1月8日(水) 10:30~11:30
場所 : りすのき保育園 木の実の部屋
参加費 : 無料
定員 : 10組
予約 : 要予約・電話予約をお願いします。



こりすの音楽会

子どもたちや子どもたちに関わる人に
笑顔と元気を届けて全国をかけめぐっています。

演者 : 二本松はじめ氏
東京都東久留米市で20年間社会教育主事を勤めた後
1991年「つながりあそびうた」研究所を設立。
日時 : 1月30日(木) 10:15~10:45
場所 : りすのき保育園 木の実の部屋
定員 : 10組
参加費 : 無料
予約 : 要予約・電話予約をお願いします。



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://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>

Time 10:00~12:00

2020年 1月 の予定	
月ようび	火ようび
6 親子であそぼう	7 絵本読み聞かせ
13 お休み	14 身体測定
20 親子であそぼう	21 お休み
27 親子であそぼう	28 紙であそぼう

※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

- | | |
|----------------|----------------|
| 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《公認心理士から》

《今年の目標》

新年明けましておめでとうございます。今年もお父さんお母さんが笑顔でいられますように、そしてお子さんが健やかに育つように願っています。

お参りに行かれた時などに願い事や目標を立てた方も多いかと思いますが、漠然とした目標よりは、具体的に小さな目標を立てた方がより達成しやすく、またやる気が出るのは大人も子どもも同じです。

問題はどんな目標を立てるか。私は毎年『今年こそ運動をして健康になりたい』と思っていますが、毎年受ける検診の問診で【運動している】に×をつけており、【改善するつもりである】に○をつけることが続いています。そこで、自分自身に問いかけながら目標を設定していきます。【いつ・どこで・何を・どうやって】と質問するのがポイントです。では試しにやってみます。

【自分の答え】

【私への質問】

- ① 健康になりたい → それってどういうこと？②へ
- ② 足腰が痛くならないようにしたい→どうやって？③へ
- ③ 運動して鍛えたい → どんな運動？④へ
- ④ 簡単に短くできるもの → どこで・なにを・どのくらい？⑤へ
- ⑤ 歯磨きしながら5回だけスクワットをする（これが今年の目標）
といった感じです。この方法を子育てにも応用してみてはいかがでしょうか。私も反省ばかりの母親業ですが、例えば・・・。
- ① いいお母さんになりたい→ 私の中でのいいお母さんてなんだろう？
- ② やさしい・怒らない・よく褒めてくれる・一緒に遊んでくれる・話を聞いてくれる → 全部は無理だから一番できそうなのはどれ？
- ③ ほめること → ほめやすいのはいつ？どこで？
- ④ ご飯を食べてる時だと話をしながら褒めやすい→ どのくらい？
- ⑤ それぞれの子どもを2日に1回（これが私の今年の子育て目標）

難しく考えず、3回試してうまくいかなければ変更しても大丈夫。大事な事は【私にとって出来そうな目標】が見つければいいという事です。そうやって母であることの自信をつけていきましょう。(公認心理師 藤井あづさ)

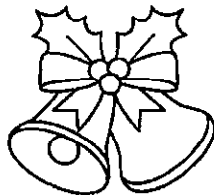


お知らせ

地域・乳児クリスマス会のご報告

昨年12月9日(月)に地域・乳児クリスマス会を行いました。当日は礼拝後、手話や鈴でクリスマスのうたを歌い、サンタさんも来てプレゼントをもらいました。

クリスマス会へのご参加、心のこもった献金、メッセージなどありがとうございました。



子育てサポート

木の奥のへや《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けます。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ての方々に、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/>

