

今月の地域活動行事



「星に願いを」
今年はどうな願いをしますか？
保育園でも七夕飾りに思いをこめました。
みんなのきもちが届きますように。

《なごやかタイム》は、しばらくお休みとなります。
また元気に大きく成長した姿を
よろこびあえる日を楽しみにしています。
尚、《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



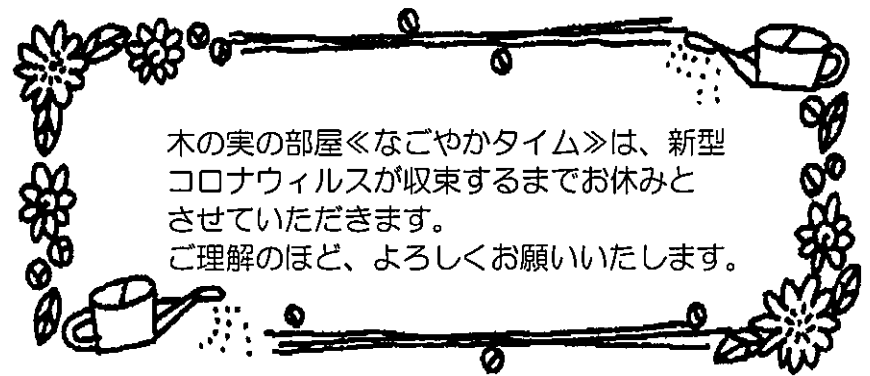
りすのき

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.risunokihokuen.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
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》



木の実の部屋《なごやかタイム》は、新型
コロナウィルスが収束するまでお休みと
させていただきます。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

地域交流 年間予定

- | | | | |
|-----|------------|-----|-------------|
| 5月 | おはなし会 | 11月 | おもいパーティー |
| 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《公認心理師から》

《呼吸法で不安解消》

街が少しずつ動き出してから1ヶ月がたちましたね。みなさま、心や身体の調子はいかがですか？同時に、お子さんのご様子はいかがですか？

私自身としては、まだまだ我が子の様子が心配です。目に見えて心配な様子はないのですが、それでも以前よりも甘えてきたり、心配や不満を言葉にして話してくることがあると、子どもにとって今の現実が心が回復し楽しめる程にはまだまだ十分ではないと実感せざるを得ません。私自身も新たな日常生活様式を模索しながら動いている状況ですから、根本的な不安は解消されていない状況です。そしてこの先もそれは続いていくでしょう。

先月号のお便りでお伝えしましたが、こんな状況が続くことで親が不安定になったり病気になるったりしないことが家族を守るために一番大事だということはこの先も変わりません。『頑張ったり焦ってしまったりする気持ちを深呼吸で整えましょう』と先月お伝えしましたが、今月はその『呼吸法』を具体的にお伝えしようと思います。私のいろいろなストレス対処法の中でも手軽で効果のある方法ですので、ぜひ試してみてください。

『4-7-8呼吸法』

- ① 1・2・3・4 と数えながら鼻から大きく息を吸い込む
- ② 1・2・3・4・5・6・7 と数えながら息を止める
- ③ 1・2・3・4・5・6・7・8 と数えながら口から息を吐き出す
- ④ これを4回くらい行う

*この時の数は秒数ではなく長さの目安です。1の長さはご自分で決めて、長さの比率が4：7：8になるようにしましょう。

*②の時には体中に酸素がめぐってる感じをイメージしましょう

寝る前に横になっている時に行うのもおすすめです。私はイライラしたらキッチンで立ったまますることもあります。ただ、ちょっと頭がフラフラするので座位か寝るのがいいかもしれませんね。自律神経を整えてくれる効果がありますので、落ち着けるだけでなく体調も良くなるかもしれません。

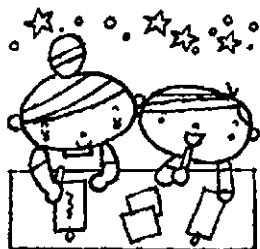
もしよければお子さんと一緒にどうぞ。(公認心理師 藤井あづさ)

お知らせ

木の葉の部屋より

七夕、螢の夕べ...
セミの鳴く夏まで、あと少しというところ
でしょうか。

手洗い、換気、そして、熱中症にお気を
つけておすごしください。



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.risunokihogikuen.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/>



東京都感染症情報センター

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



暮らしの中の医療情報ナビ

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

