

こりすの音楽会

園田勉慶さんによる、トロンボーン演奏会！！
トロンボーンの色々とともに、楽しく素敵な時間をお過ごしください。

日時 ; 9月18日(木)
10:30 ~ 11:00
場所 ; りすのき保育園
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。



第3回育児講座

アロマオイル作りと親子でマッサージ

アロマオイルでホッとひと息。
さらにお母さんのため、そしてお子様のためのマッサージも行います。
心もカラダもリフレッシュしましょう！

講師 ; 金子勝美氏
リフレクソロジーサロン「Little Woods」オーナー。
多摩市連光寺にて長年、独自の手技ロミリフレにより
お客様の心と身体を癒しています。

日時 ; 9月19日(金) 10:00~11:30
場所 ; りすのき保育園 木の実の部屋
材料費 ; 300円
対象年齢 ; 6ヶ月~2歳6ヶ月
定員 ; 10組
予約 ; 要予約・電話予約をお願いします。



《10月の予告》 おやこ体育あそびの会

子どもたちが日々行っている体育課業をご覧いただいたり、
親子で体を動かす喜びや、子どもたちの成長を感じていただく会です。
地域のみなさまもどうぞお越し下さい。

日時 ; 10月4日(土) 9:30 ~ 11:00予定
場所 ; 大松台小学校体育館
参加費 ; 無料
予約 ; 不要



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》9月予定

Time 10:00~13:00

月ようび	火ようび	金ようび
1 親子であそぼう	2 わらべうた	5 絵本読みきかせ
8 (*) 親子であそぼう	9 紙であそぼう	12 お休み
15 祝日 お休み	16 身体測定	19 育児講座 [要予約] アロマオイル作りと親子マッサージ 金子勝美氏
22 親子であそぼう	23 祝日 お休み	26 (*) 絵本読みきかせ
29 親子であそぼう	30 わらべうた	10/3 絵本読みきかせ

(*) 9月8・26日は保育園行事のため、12:00で木の実の部屋は終了とさせていただきます。
尚、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 | きっず・いん・ざ・きっちゃん | 11月 | おいもパーティー |
| 6月 | 親子で田植え体験 | 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 | 1月 | 親子でもちつき体験 |
| | 夏まつり | 2月 | きっず・いん・ざ・きっちゃん |
| 10月 | おやこ体育あそびの会 | | こりす展 |
| | 親子で稲刈り体験 | | ひなまつり |

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

2014年 9月号

== 気分転換 ==

『いいから いいから』（長谷川義史作）という絵本をご存知ですか？おじいちゃんのセリフとしてお話しに登場するこの言葉がタイトルになっています。図書館で借りてきたこの本を最初に子どもと読んだとき、バタバタ過ごす毎日の中で、こうやって声をかけてくれる人が側にいたらいいのになあ…、と感じました。自分の自由になる時間もなく、育児する毎日にイライラ・カッカしている私の肩に入った力もすっと抜けるだろうに…。

絵本のおじいちゃんのような人が側にいて一声かけてくれれば、ハッと気づき気持ちを立て直すことも出来ますが、自分と子どもだけで向き合っているだけでは気持ちが煮詰まるだけで、なかなか気分転換に結びつきません。S

そんな時に大切な事は、まず、『今日はなんだかだるくて調子が出ないな…』『今日はイライラしがちな…』と自分の状態に自分で気づくことです。気づきがあれば、それを意識して行動することが出来るでしょう。

例えば、買い物に行かなければと思っていただけ、それは明日でもいいと思いき直し体を休めたり、イライラした気分を変えるためにおいしいおやつを買って味わったり、といったようにです。

目的：自分のイライラや疲れに早く気づき、たまる前にケアすること

方法：[自分の状態、気持ちに気づく] → [それをケアする行動を起こす]

ご自分をケアする行動で何が効果的かは、人によって様々です。

『疲れている』→寝る・栄養ドリンクを飲む・整体に行く・お風呂につかる

『イライラしがち』→おいしいものを食べる・カラオケに行く、など。

ご自分の気分が上がる事であれば何でもいいでしょう。その時の時間と状況の中で出来ることを色々と見つけてみてください。

私はすぐできる方法の一つに、『いいからいいから』を子どもと一緒に読んだりします。一人の時間があれば、おいしいケーキをほおばったりします。

子育てをしていると、周りのお母さんたちが自分よりも上手に子育てをしているように見えます。でも、疲れもするし、イライラもします。完璧な母親はいませんから、それでいいんですよ。（臨床心理士 藤井あづさ）

お知らせ

木の実の部屋より

今月より地域活動行事で予約が必要なイベントへの参加は、今年度のパートナー保育登録が完了している方のみ、申し込みが可能となります。未登録の方はお早めに登録していただきますよう、よろしくお願いいたします。尚、不明な点などございましたら、りすのき保育園までお気軽にお問い合わせください。

子育てサポート

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.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/>

