



暑い、暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。つどいは涼しくしてみなさんをお待ちしています！ **お盆の週も通常通り開設しています。**

理想と現実のギャップに苦しめない子育て！

「子育てが楽しくなるママカフェ」 講師：三輪友里さん

～大切な我が子に伝えていきたい！自分で自分の幸せを掴んでいく秘訣～

7/10(水)10:30～11:30 参加者 15組 33人

子どものことをとって大切に想っているのに、イライラしたり、きつい口調になったり…。子育てを楽しんでいる人もいれば、辛く感じている人もいます。何ががうなのでしょう。自分らしく、楽しんで活き活きと子育てするための秘訣を講師のゆりりんさんにお話していただき、2人ずつに分かれて実体験を話すなどして内容を深めました。

<自分で自分の幸せを掴んでいく秘訣>

- ① 「相手は変えられない」ので代わりに「自分にできることを」する！
- ② 「どうせできない、〇〇だから無理」ではなく、今の状況の中でも「どうしたらできそうかな？」と考えてみる
- ③ 親子でにこっと目を合わせて感動を共有する！

～お互いの心が満たされて安定する～



アンケートより

- ・子育ては大変なことも多いけれど、一緒に楽しむことを心がけて、これからも子どもと一緒に成長していきたいと思いました。
- ・子どもとの関わりや自分自身を見つめ直す良い機会となりました。 ・他のお母さんと話す機会もあって嬉しかったです。

栄養講座 7/18(木) 参加者 14組

「離乳食・幼児食のすすめ方」

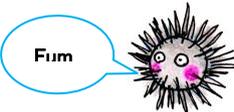
講師：市川市保健センター管理栄養士・南行徳保健センター保健師

離乳食からの移行は**生活リズム**(睡眠・食事・遊び)を作ることに進めていきましょう。「**手づかみ食べ**」はお子さんの**自分で食べたいの意欲**に繋がるチャンスです。ご飯をおにぎりにしたり、パンや野菜を細長く切った物でチャレンジしてみましょう。**好き嫌いやムラ食**いに悩むこともありますが、そんな時は成長の証だと思って、様子を見守りつつ、進めて行けるといいですね。



七夕週間 6/25(火)～7/6(土)

今年はずどいに大きな天の川が出現、利用者さんも願いを込めた短冊や折り紙で飾ってくれました。短冊のお願いごとを抜粋してみると、大多数は ・家族が元気で仲良く、幸せでありますように 中には ・海外旅行に行きたい ・お部屋をキレイに片付けられますように ・パパがあと10kgやせますように なんていうのもありました(^_^) 短冊は神社で祈願し、お納めしています。みんなの願いが叶うといいですね。



あそびの広場・講習会の予定

8/8(木) 10:30～11:30	「親子で楽しくふれあい遊び」 *動きやすい服装でお越しください。 わらべうたにじゃれつきあそび。ふれあい遊びはこどもの発達に欠かせません。
8/27(火) 10:30～11:30	「出張子育てナビ」 こども施設入園課 中鉢美代子さん 幼稚園と保育園の違いや特徴などのお話を詳しく伺います。
9/4(水) 10:30～11:30	「0歳あつまれ～ふれあい遊び～」 見つめ合って、触れ合って、親子で一緒にゆったりした時間を・・・。
9/17(火) 10:30～11:30	「歯科講習～乳幼児の歯のお手入れ～」 講師：歯科衛生士 宮口成子さん *個別指導、相談希望の方は要予約(定員7名)
9/20(金) 10:30～11:30	「ヨガ講座」 講師：西端真佐美さん *予約制：定員12名 9/2より来所のみ受け付けます
9月日程未定	避難訓練 隔月で実施。もしもに備えて参加ご協力をお願いします。



ふむふむ名言

子どもにとって家族は「世界そのもの」であり、親から愛されなければ生きていけない。そのため命がけの戦略がそのまま性格の形成につながるのだ
アルフレッド・アドラー／心理学者