

こころのやすらぎ



心理相談員
大澤 八千代

あけまして

おめでとうございます

新しい一年の始まりです。皆さまはどんな一年になればいいなどお考えでしょうか。

「二年の計は元旦にあり」と言います。元旦にこの一年をどのように過ごすか、どのようになりたいか思いをめぐらし目標を立てたりします。その目標のひとつにお手伝いを選択する子もいると思います。そんな時の参考にと、いくつかのお手伝いを載せてみます。

一。体を動かすことが好きな子どもや、体の動きがぎこちない子ども、腕力や筋力を付けたい子どもには、風呂掃除や新聞の整理、「片結びの仕方や、きれいな詰め方などを教えてあげましょう。」雑巾がけや台ふき、「きれいに折りそろえて、手首をひねる動きを教えてください。」

二。手先の細かい動きや加

減、目と手の協応さなど身支度や作業、絵や文字を書くために必要な能力を養うのに有効なのは、お米とき・野菜ちぎ

り、「柔らかいもの、薄いもの、厚いものと段階を踏んでちぎる。」洗濯たたみ、「手のひらや指でしわを伸ばしてたたむ。」

三。無意識に行動して次に何をするのかが分からなくなってしまう子どもには、複数の物を買ってくることや、家の中で物を持つてくること「戸棚の一番上の引き出しから、はさみとのりを持つてきてなど。」言われたことを覚えて続ける練習にもなります。

注意して欲しいのは、前回も書きましたように、その子の成長段階に合わせて無理のないものにしてあげましょう。

(引用参考)

子どもの発達が気になるときに読む心理検査入門

編者 安住ゆう子

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽にご相談ください。

相談日・相談時間

相談日：毎週水曜日

相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係

(32)2770 または (32)91

00へおかけください、心理

相談室内線117番へ繋ぐよ

うお伝えください。

宝くじの助成金により 備品を整備しました

宝くじの社会貢献広報を目的とする、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業と財団法人自治総合センター実施のコミュニティ助成事業を活用し、馬瀬口区および三ツ谷区の備品を宝くじの助成により整備しました。今後、これらの備品を活用してコミュニティ活動の活性化に向けた取り組みを進めていきます。

【馬瀬口区】



発電機



携行缶

【三ツ谷区】



除雪機



プロジェクター

問い合わせ先

企画財政課企画係(内線53・54)

安心・安全なお正月を

新しい年が始まります。お正月を安心して過ごせるよう事故には十分気をつけましょう。



火災に気をつけましょう

お正月は、家で過ごす時間が増え暖房機器の使用は長時間になりがちです。機器の取り扱いには十分注意しましょう。次に、どんなことが火災に繋がるのか紹介しますので、ご自身や身の周りで注意しましょう。

◎石油ストーブ

- ストーブの上で洗濯物を乾かすのはやめましょう。洗濯物がストーブの上に落ちて、火災に繋がる件数が多いです。
- 油タンクへ給油した後は、キャップの締めを確認しましょう。また、給油時は必ずストーブを消してから行い、点火状態での給油は危険ですので絶対に行わないでください。
- ストーブの周りはキレイにしておきましょう。ストーブから可燃物を離す目的の他に、ほこりをためないという目的もあります。ストーブの裏には空気の入入口があり、そこにほこり等がたまると、異常燃焼の原因になり火災に繋がります。

※灯油をホームタンクから小分けにする際は、その場を離れないでください。灯油の漏えい事故が多く発生しています。

○凍結防止帯

- 水道の凍結防止帯も長年使用していると、被覆部の劣化が生じ火災に至るケースもあります。

○電気コンセント

- コンセントの差し込み箇所には、意外とほこりやゴミが付着しています。そこから火災に繋がるケースもあるので、大掃除の機会にキレイにしましょう。

お餅に気をつけましょう

お正月にはお雑煮やお汁粉といったお餅を使った料理を口にします。高齢者の方は喉に詰ませやすいので、細かくして食べるようにしましょう。万が一の為に、喉に詰ませた時の対処法を紹介します。下記の事項と同時に119番通報もしてください。



- ① 咳ができるようなら、咳をするように促します。
- ② 肩甲骨と肩甲骨の間を連続で力いっぱい叩きます。
- ③ 背中からお腹の方に両腕を回し、おへそのすぐ上でこぶしを握り、自分の方へ引き寄せます。
- ④ 意識を無くしてしまったら、心肺蘇生法を行います。

無防備な 心に火災が かくれんぼ

平成27年度全国統一防火標語