

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 9月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりのこ」の予定 平和台児童館

9月3日(火)
《ヨイドン》午前10時30分～
9月6日(金)
《ハートピアでおせち作り》
受付時間
午前9時30分～9時45分
※事前のお申し込みが必要です。
(締め切り 8月30日(金))
持ち物：エプロン、三角巾、
マスク、おにぎり、飲み物
(お茶か水)、タッパー、お箸
(フォーク)
手作りのおせち料理をボラン
ティアの方と一緒に作ります。
※詳しいことは、平和台児童
館にお問い合わせください。
9月10日(火)
《食育あそび》
イラストを使って遊びます。
9月13日(金)
《身体測定》
9月17日(火)
《幼児体操》
9月20日(金)
《玉入れあそび》
9月27日(金)
《ふうせんあそび》
9月24日(火)は、ひだまりっ
こはお休みです。

東原児童館

9月4日(水)
《リズム遊び》
牛草先生と遊ぼう。

9月11日(水)
《幼児体操》
遠藤先生と遊ぼう。

9月18日(水)
《お下がり会》

9月19日(水)
《三世代交流おやつ作り》
参加費 100円
持ち物 飲み物、お手ふき、
エプロン、お皿

大林児童館

9月5日(木)
《魚釣りあそび》

9月12日(木)
《うえさん・たかさんの
お話しの会》

9月19日(木)
《ミニミニ運動会》

9月26日(木)
《ボールあそび》

※活動によっては、持ち物等
が必要な場合があります。
詳しい内容は、各児童館に
お問い合わせください。

先生の 今月のひょうと



今回は
東原児童館
櫻井館長です

「自分でやる子に」

「ただいま」
帰ってくるなり水筒を差し出し
「先生、壊れちゃった。」
見ると、水筒の紐が解けただけのこと。
紐を通して直すこと1分ほど。
「ほれ！直ったよ」と渡す。
渡してから
「しまった！」

これでは、次に紐が解けてしまった時には同じことが
繰り返されるだけ。子ども自身が直す絶好のチャンス
奪ってしまったことを反省。

近頃の子どもは何もできないとよく言われるが、実は
子ども自身がやるチャンスをおろそかにしているのでは
ないか。親は自分がやった方が早いから子どもにさせな
いことが何と多いことか。子どもにとっては、出来ない
ではなくやってみようというだけのこと。

先人の言葉ですが
「やって見せ、言ってみせ、
させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ」
子どもたちの力を信じて、いろいろなことを経験させ、
自分でやる子に育てたいですね。

問い合わせ先

- ・ 町民課(こども係) (32) 3111 (内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32) 5800
- ・ 東原児童館 (32) 5769
- ・ 大林児童館 (32) 0154

保健 センター だより



今月は、保健師の
市川のぞみさんです。

Kids generation



大切な人のいのちを守るために ~9月は自殺予防月間です~

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

日本では毎年約3万人の方が自ら命を絶っています。特に働き盛りの中高年の割合が高いのですが、近年若者にも増えており、自殺問題は身近で、非常に深刻な問題になっています。

自殺の原因や動機で大部分を占めるのは「健康問題」とされ、なかでもうつ病やアルコール依存症などの「こころの病」によるものが多いと言われます。

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、不眠、食欲不振、気分の落ち込み、ひきこもり傾向になる・など「いつもと違う様子」となってあらわれ、やがて「こころの病」へと進行してしまいます。まずは身近な人の**変化に気づき**、そのサインを見逃さないこと。相手の話にじっくり**耳を傾け、受け止め**、それぞれの悩みに応じた**適切な支援につなげていく**必要があります。また、支援につなげた後も、本人が完全に乗り越えるまで長い目で**見守っていく**ことが重要です。

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みを一人で抱えるうちに、**心理的に「追い込まれた末の死」と**考えられています。一人一人が身近な人の様子を気にかけて、こころの疲れのサインに気づくことで、あなたが守れる大切ないのちがあります。お互いに助け合い、みんなが安心して暮らせる社会にしていきたいでしょう。

相談機関一覧

~守ろう大切ないのち~

相談内容	相談機関	連絡先	時間・内容
ストレス・うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど一般的な心の相談	長野県精神保健福祉センター	026 (227) 1810	月~金 (祝日を除く) 8:30~17:15
生きることがつらいとき、さまざまな心の悩み、自殺問題	長野いのちの電話 松本のちの電話 いのちの電話	026 (226) 4343 0263 (29) 1414 0120 (738) 556	毎日 11:00~22:00 毎月10日のみ 8:00~翌日8:00
心と体に関する一般健康相談、医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 御代田町保健福祉課	0267 (63) 3164 (32) 2554	月~金 (祝日を除く) 8:30~17:15

