

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。



まゆ
「繭玉づくり」
(東原児童館)



御代田町子育て支援事業 2月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

2月2日(金)
《おさがり会》
洋服の交換会です。
洋服を入れる袋を持ってきて
ください。

2月6日(火)
《リズム遊び》
ピアノを聞いて楽しくからだ
を動かしましょう。

2月13日(火)
《幼児体操》
くまさん歩きやジャンプをし、
寒い冬でも児童館で元気に遊
びましょう。

2月20日(火)
《上さん高さん田中さん
お話し会》
手遊びしたり紙芝居を見たり
読み聞かせを楽しみましょう。

2月27日(火)
《しんぶんしあそび》
しんぶんしを丸めたりやぶい
たりして遊びましょう。
しんぶんしプールも楽しいよ。

※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。

大林児童館

2月1日(木)
《豆まき》
「鬼は外 福は内」みんなで鬼
をやっつけよう!!

2月8日(木)
《リズムあそび》
ピアノの音に合わせて、動物
に変身したり歌ったり、親子
で一緒にリズムあそびを楽し
みましょう。

2月15日(木)
《スタンプあそび》
色々な形のスタンプを押して
みよう。

2月19日(月)
《幼児体操》
走ったり、ジャンプしたり、
親子で元気いっぱい体を動か
しましょう。

2月22日(木)
《英語であそぼう》
英語のうたやお話しを聞いて
あそびましょう。

先生の 今月のひまわり

今回は東原児童館の

原田 千万先生です

「繭玉づくり」

児童クラブで、1月5日に繭玉づくりを行いました。およそ30人の子どもたちが参加し、地域の皆さん(主におばあちゃんたち)と一緒に作りました。稲や繭の形だけでなく、中には花やかブトムシの形を作る子もいました。できあがった繭玉は、ご近所でもいただいたヤマボウシの枝に飾り付け、それぞれの家へ持ち帰りました。どんどん焼きで無病息災を祈りながら火に焙り、伝統的な、そして素朴な味を味わったのではないのでしょうか。御代田にはこのような伝統的な行事がまだまだ残っています。多くの地域では廃れてきているのが実情です。児童館あるいは児童クラブとしてできることは限られています。地域の皆さんのお力をいただきながら、伝統行事や食文化の継承などに、少しでも役に立てればと思っています。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係).....(32)3114
- 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
市村 茜さんです。

Kids generation

●10ヵ月健診時に撮影した写真を
2ヵ月に分けて紹介しています。



こころは元気ですか？

ストレスは人生のスパイス。いいことも悪いこともストレスになります。しかし、過度のストレスはメンタル不調を招きます。今のこころの状態はどうですか？

ストレス状態をチェック

どれくらいのストレスを抱えているのか、下の項目でチェックしてみましょう。

- 体調不良が続いている
- イライラする
- 肩こりがある
- 最近ミスが増えた
- 胃の調子が悪い
- 心身が常に緊張しているように感じる
- やらなくてはならないことだらけ
- 休みたいのに休めない
- 集中力が続かない
- 物忘れがひどい
- 何をするのもおっくう

ストレス危険信号が出ています

↓
リフレッシュや休養を

ストレスに抵抗しようともがいています

↓
大丈夫と思わず、
休養の時間を作って

電池切れ寸前です

↓
すぐにこころの専門家に
相談してください

STRESSでストレス解消

忙しくても、自分のための時間を作って、ストレスをためこまないようにしましょう。ストレス解消のヒントをご紹介します。

- S**ports スポーツ
毎日少しでも体を動かす習慣を
- T**ravel 旅行
遠出もよし、近場を散策するだけでも効果あり
- R**est & recreation 休む&遊ぶ
安心してくつろげる場所や時間の確保を
- E**ating 食べる
家族や仲間と一緒においしいものを食べる
- S**peaking & singing 話す&歌う
話したり歌ったりすると気分すっきり
- S**leeping & smile 寝る&笑う
快適な睡眠と笑顔でストレスを持ちこさない

▶働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳(厚生労働省)

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人が心の健康を保ち、自殺や過労死から身を守るための情報提供サイトです。医療機関や相談機関の案内のほか、メールや電話相談も受け付けています。