

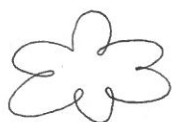
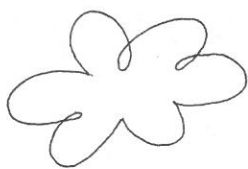
か ー ー が も

4 月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201



やわらかな春風に心華やぐ季節

春の彩りに満ちた草花に

虫や小鳥たちも笑顔に♡

4月は新しい出会いがいっぱい

新しい春が笑顔で彩られますように

5月の予定

お 知 ら せ

3月に中止いたしました子育て講座

『子どもの発達に合った離乳食の進め方』

を行う予定です

日 時：5月19日(火) 10:15~11:45

会 場：女性センター

申込み：5月7日(木) 9時から

鶴ヶ島子育てセンターに電話または直接

※詳しくは、市広報紙4月号をみてね♡

2月開催 子育て講座

『どうしたらいいの？赤ちゃんの夜泣き』の
資料を差し上げます

ご希望の方は、鶴ヶ島子育てセンターまで
電話でご連絡ください

(049-286-7201)



見つけてみよう!

自分にあったストレス解消法

子どもの入園や仕事復帰、転勤など、生活環境が変わることの多い春。

最近では外出しづらい生活も続いたりして、大人だってストレスが溜まること、ありますよね
ストレスの感じ方も解消法も人によって様々。

自分に合う方法を見つけて試してみたら、少しは“モヤモヤ”も晴れる…かな？

『笑う』

子どもと変顔をしてみたり、テレビや動画を見たりして大笑い！
笑顔を作るだけでも気持ちが明るくなるみたい。



『泣く』

泣ける音楽、本、映画などを見て思いっきり泣いてみる。泣くことにはデトックス効果があるみたい。



『アウトプットする』

自分の中から湧いてくるネガティブな感情を紙に書いて、全部出しきれたらごみ箱にポイ！
スマホでもOK！

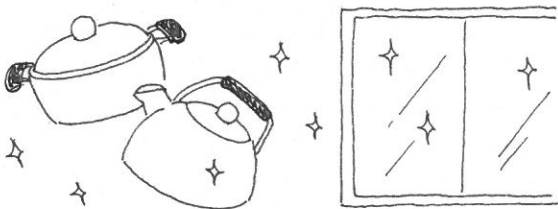


『ストレッチ』

深呼吸しながらストレッチ！
心も体もほぐれてリフレッシュできそう。

『家事をする』

普段なかなか掃除できない場所や物をピカピカに！ 整理整頓でスッキリ！
心のモヤモヤも一緒に掃除されるかも♡



『家事をしない』

体や心が疲れている時は、あえて家事を見て見ぬふり。
「必要最低限なことだけする」と割り切ることで、
ちょっぴり楽になれるかなあ



『大人としゃべる』

家族、友達、話したい相手… 誰でもいいのでとにかくしゃべってみる。「声を出せばストレスも出る」と言われることがあるくらい。特に女性は「話す」ことがストレス解消につながる割合が高いそう



心の“モヤモヤ”をはいてみませんか？
子育てセンターの職員でよければ、
いつでも話してね♪

電話でも、「つどいの広場」等に
遊びに来た時でも大丈夫♡



鶴ヶ島子育てセンター「子育て講座」

5月の予定

パパといっしょに

ととであそぼう!

ふれあい遊びや シャボン玉あそび…
パパと一緒に 外で元気にあそんじゃおう♪

【日 時】 5月31日(日) 10:15~11:30 ※雨天中止

【場 所】 鶴ヶ島保育所 園庭

【対 象】 0歳~5歳までのお子さんと父親 10組(申込み順)

【持ち物】 飲み物、タオルなど



5分前に
来てね

その間、ママは
自分の時間を
過ごしてね♥



【申込み】

5月7日(木) 9時から電話または直接申込み
鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201 (土日除く 9時~16時)

4月

つるがしま子育てセンターの予定は...



新型コロナウイルスの感染拡大が心配されることから、4月14日(火)まで「つどいの広場」およびイベントを中止とさせていただきます。再開する場合は、市ホームページにてお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



令和2年度の鶴ヶ島子育てセンターの予定はこちら↓↓↓

名称	場所	時間	内容
つどいの広場	女性センター	第1～第4週 月・火 水(午後のみ)・木(午前のみ) 午前：9:00～12:00 午後：13:30～15:30 ※園庭開放の日は休み	つどいの部屋には手作りおもちゃや絵本がいっぱい♪ 子育てに関する情報も提供しています。食事のこと、夜泣きのことなど子育て相談もできます。 気軽に遊びに来てください♡
こそだてひろば	富士見市民センター	第1～第4週・水曜日 10:00～11:30	広い集会室では、電車ごっこや追いかけっこ、ままごとあそびを楽しむ子も♪ 赤ちゃんも親子で交流しながら遊べます。ミニ絵本コーナーも人気です。
園庭開放	鶴ヶ島保育所	第2・第4木曜日 9:30～11:30 ※保育室は11:00まで	園庭のブランコ・すべり台・砂場などで遊べます。お座りやハイハイの赤ちゃんは保育室をどうぞ♡ 保育所の子どもたちもいます♪
パパの園庭開放	鶴ヶ島保育所	月1回・土曜日 9:30～11:30	パパとお子さんが遊べる日です。 ブランコ・すべり台・砂場など園庭で自由に遊べるほか、保育室でも遊べます。 大型絵本の読み聞かせやプチ製作など、〈わくわくタイム〉もお楽しみに！
子育て講座	女性センター 市民センターなど	月1回程度	「トイレトレーニング」「親子ふれあいあそび」「手作りおもちゃ」の他、パパ対象講座、保育付き講座もあります。



実施日等は、都合により変更する場合があります。
詳しくは、毎月発行の『かるがも』をみてね

スタッフ一同、お会いできる日を楽しみに待っています♡

