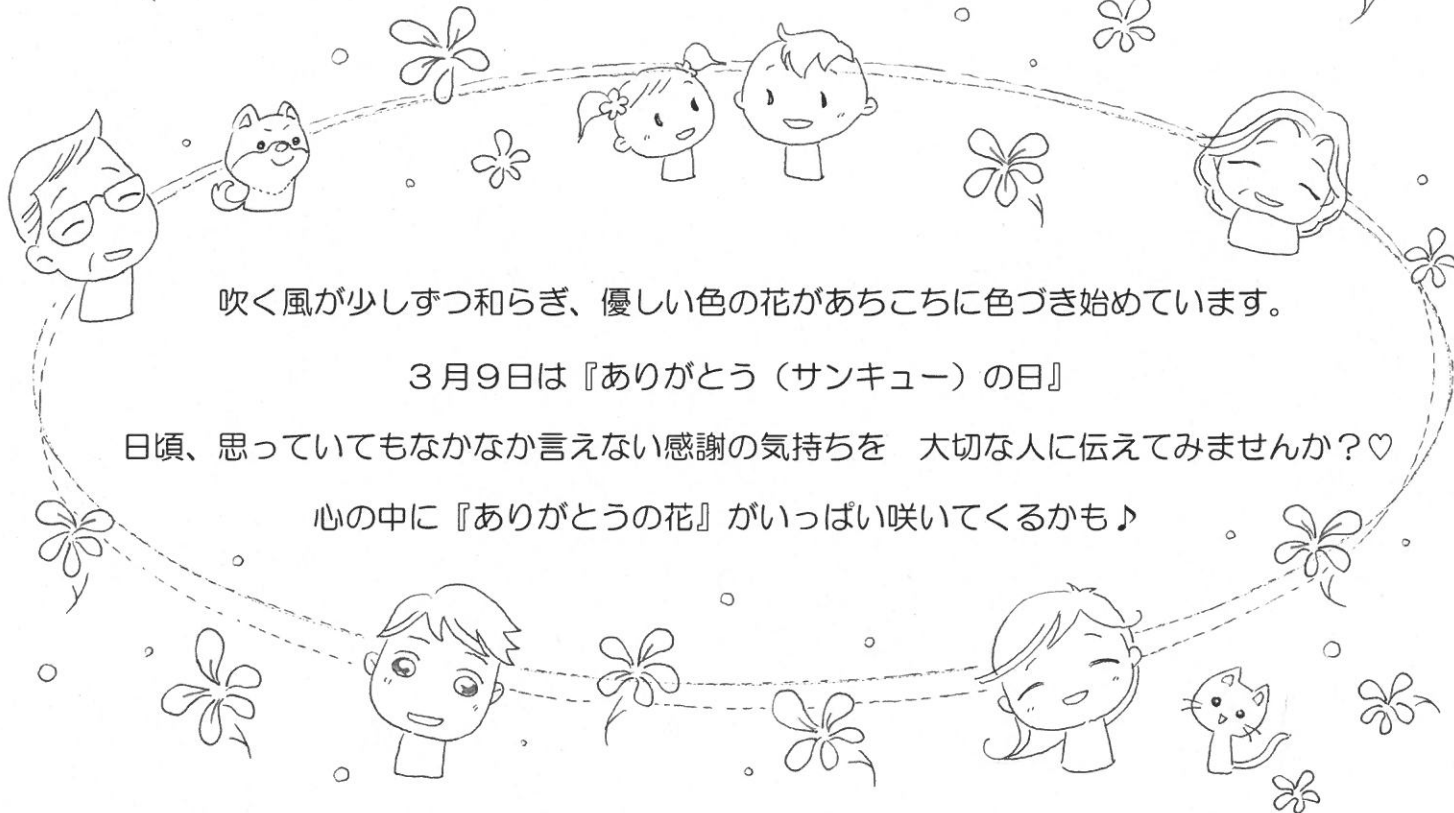


# かるがも 3月号



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



吹く風が少しずつ和らぎ、優しい色の花があちこちに色づき始めています。

3月9日は『ありがとう（サンキュー）の日』

日頃、思ってもなかなか言えない感謝の気持ちを 大切な人に伝えてみませんか？♡

心の中に『ありがとうの花』がいっぱい咲いてくるかも♪

## かわいも！つばやき募集

お子さんのクスッと笑えた つばやき  
ほっこりする ひとこと  
ぜひぜひ 教えてください♡



『つどいの広場』『こそだてひろば』に置いてある用紙に書いて、スタッフに渡してね♡

## おうち時間を楽しもう！

冬のおすすめ！ 更新しました♪

「作って遊ぼう！  
ビニールぶくろ風&おりがみ風」

「おすすめ絵本  
～冬の絵本 Part 2～」

HPを見てね♡



どうしたら  
いいの？

だいたいぶかな

# コロナ禍での子育ての悩み

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでとは大きく変わった生活が長く続いています。気にしなければならないことも多く、不安やイライラも募りがち。パパやママも疲れてしまったり、心配に思ったりすることがあるみたい…



大人がマスクをしていると、子どもは表情が分からないため、コミュニケーションの妨げになるのではないかと心配です。

マスクをしていても感情伝達は十分可能です。心からの笑顔は口元だけが動くのではなく、大頬骨筋や眼輪筋などの筋肉が緩むので、子どもは目元を見るだけでも相手の感情を理解できます。

「目は口ほどにものを言う」ということわざがあるくらい。感情は動作や話し方でも伝わります。



自粛生活の中では制限されることも多く、いろいろな経験を  
する機会や人との関わりが少なくなり、発達に影響があるのではないかと  
気になります。

子どもは大人よりも柔軟性が高く、たくましいもの。  
大人は“多ければ多いほどいい”と思いがちだけど、子どもは限られた中  
でも想像を膨らませて楽しく遊ぶことができるので、あまり  
気にしなくても大丈夫。「今は〇〇できなくて残念だけど、その代わり  
〇〇ができるようになったね」と考えてみては♡



どうぶつ絵本



コロナ禍で気をつかう生活が続き、ストレスが溜まりがち。  
子どもに対して、ついイライラしてしまい、申し訳ない気持ちになる♡

「この難しい状況の中で、子育てをしている自分ってすごい！」と、  
自分を褒めてあげましょう。

ストレスを少しでも軽減できるように、リラックスできる方法や楽し  
めることを見つけて休息をとってみて♡ 子どもが寝た後に好きな動  
画を観たり、音楽を聴いたり、家から出て子どもと一緒に散歩したり…  
方法は人によって様々ですが、ちょっとでもリフレッシュできるとイ  
ライラすることも減ってくるはず♡

キレイな青空…





“おうち時間”が増える中、できるだけ子どもと関わってあげたいと思っているけど、上手く相手をするにはどうすればいい？

常に「一緒に遊んであげなくては！」と気負わなくていいんです。例えば、子どもが何かに夢中になっているときは、その隣にちょっと座ってみませんか。子どもは大人が横に並んでいるだけで十分。そのうちに子どもの方から何か発信してきます。そうしたら、要求に応えたり、一緒に遊んだりすればよいでしょう。



家にいる時間が増え、TVや動画を長時間見せてしまいがちです。

コロナ禍で今までの生活ができない中では仕方ないと思って。見せるものを選んだり、時には親子で一緒に見ながら、共感したりからだを動かしたりして楽しんでよいでしょう。長時間になりそうなら、終わりにする少し前に予告しておきましょう。もしも、うまくいなくても大丈夫。からだを使って遊ぶなど、違うことに誘って気を逸らしてみましょ。それでもダメなら、そんな時もあると割り切ってみて！



子育ての不安な気持ちを解消したくて、ついネット検索してしまう。どの情報が正しいのか、求めている情報がみつからなくて余計不安に…

少しでも安心して情報を得ようと思うのは当然なこと。「検索すれば何でもわかる」と思ってしまいがちだからこそ、つつい自分の知りたい情報を求めて探し続け、疲れてしまいます。人に相談すると、自分の気持ちを受け止めてくれたり、共感してもらえたりすることで気持ちが軽くなり、安心することもあります。こんな状況だからこそ、あえて人に頼ってみませんか。対面での相談が苦手な方や外出が難しい方は、電話相談やオンライン相談を利用してみてください。

ご利用ください



《電話相談》  
鶴ヶ島子育てセンター  
049-286-7201  
土日祝日除く 9時～16時

《妊娠・子育て  
オンライン相談》  
鶴ヶ島市保健センター



利用方法など  
詳しくは [こちら](#) ♡



ついネガティブになりがちな状況ですが、ポジティブな捉え方を日々の生活で意識してみましょう。「こんなことができるようになった」「こんな一面があった」などプラス面に目を向けてみて♡そうはいても、心が疲れてしまうこともあるはず。そんな時は「自分は疲れてきたんだなあ」と気づき、自分を労わって無理をしないこと。人には休息も必要です。ひとりで抱え込まず周りの人に相談したり、頼ってみたりしてください。



# 3月 つるがしま子育てセンターの予定



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。  
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- \*混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます
- \*体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません
- \*利用人数に上限を設けます
- \*当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）
- \*入室中、マスクを着用してください（保護者）



## 『つどいの広場』

《場所》 女性センター「ハーモニー」  
託児室

《開室時間》 午前（9:00～11:45）  
午後（13:30～15:15）

《利用人数》 各回 12人

## 『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室

《開室時間》 午前 10:00～11:30

《利用組数》 10組

新型コロナウイルス感染防止対策として、  
常時または定期的に換気を行っています。  
暖かい服装で来てください♡

《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	3  午後 つどいの広場	4 午前 つどいの広場	5	6
7	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	11 午前 つどいの広場	12	13
14	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	18 午前 つどいの広場	19	20
21	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	24 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	25 午前 つどいの広場	26 	27
28	29	30	31			

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。  
「子育て講座」「パパの園庭開放」等の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。