

うさぎとがめ 子育て広場だより

www.nakato.or.jp

住所: 渋谷区笹塚2-31-8

TEL: 03-3376-1663

気温、湿度共に上がり、蒸し暑い季節になってきました。春から初夏、梅雨と子ども達が季節の変わりを感じるのは良い時季とも言えます。

新型コロナウイルスの影響により、子育て広場の例年行事は縮小させていただいております。その分、毎月季節にちなんだものを製作するコーナー等、親子で楽しめるものを用意したり、子ども達が満足して遊べる環境を整えております。是非、遊びに来て下さい。

〈子育て広場 ご利用のご案内〉

◎利用日時: 月~金曜日 9時~14時

◎利用方法: 予約制で希望する日の前日までに連絡下さい。連絡は平日の9時~15時の間にお願ひします。(TEL: 03-3376-1663)

◎利用できる組数: 1日3組(密を避ける為)
※但し利用状況に空のある場合は当日も可能です。(電話で確認して下さい)

◎昼食持参はご遠慮下さい。(感染防止対策の為)

◎水分補給の為の水や麦茶などお持ち下さい。

◎利用時のお願い

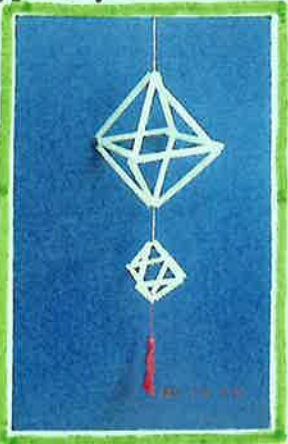
・体温測定とお願ひします(利用の方全て)
・出掛ける前に家子ども大人共に体温を測って下さい。
・子育て室にて再び子ども大人共に測定して頂きます。(職員が非接触型体温計で行います)

・手洗いを丁寧にして下さい。お手洗いは一緒に洗うようお願い致します。

・手拭きは(園)で用意してあるペーパータオルで拭くようにして下さい。

・大人はマスク着用をお願い致します。

〈作って楽しむコーナー〉 5月は ストローヒンメリ



ヒンメリとは... 北欧フィンランド生まれ、暗く長い冬に希望をもちらう光と幸福のモチーフとされていようぞ!

6月は、七夕飾り 製作予定です。



◎毎月回程度 第3週に実施
年中行事に合わせて手軽にできるものを作って楽しむ。
(季節にちなんだ折り紙や部屋飾りなど)

◎親子で参加できます。
(作っている間はお子さんの保育が出来ます)

◎親だけでも参加できます。(その場合、お電話でお申し込み下さい)

〈6月の行事〉

・作って楽しむコーナー 6/28(月)~7/2(金) 10時~13時
・身体測定 6/21(月)~25(金) 10時~12時

アંગルマネジメント??

腹を立つことは誰にでもあります。しかし、怒りの感情とそのまぶつける人間関係が悪くなるのは、大人も子どもに与える同じことと言えるのではないのでしょうか。

怒りをコントロールする方法としてアંગルマネジメントと言うのが子育てや教育現場で広がっているようです。ご紹介させていただいております。

アંગルマネジメントとは?

この記事をご覧になりたい方は、子育て室に全文があります。

怒りをコントロールする方法

アંગルマネジメントジャパンのテキストから

- ◎6秒カウントダウン
6から1まで逆に数える
- ◎10秒呼吸法
1~3秒で息を吸い4秒で止め、5~10秒で息を吐く。5回繰り返すとよい
- ◎セルブートク
「落ち着け」「大丈夫」など心の中で3回つぶやく
- ◎体の力ゆるめ法
肩を耳元まで上げて5秒数えてからストンと力を抜く

両手のこぶしを強く5秒間握ってから放す