

ひろにわ地域子育て支援センター のびのび通信 3月

今年度も残すところわずかとなり、1年の締めくくりとなる3月を迎えました。2月中は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ひろにわ支援センター閉所にご協力頂きありがとうございました。今後も引き締めて感染予防に努めて参ります。

暖かい日も多くなりますので、散歩やお花見をして春を感じて行けたらと思います。ぜひ遊びに来てくださいね。

令和4年 3月1日 発行
開館 月～金曜日 10時～15時
※祝祭日はお休みです
場所 朝倉市入地 2607-1(ひろにわ保育所内)
電話 080-8352-4178(直通)
ホームページ、ブログ等ございます。

	曜日		活動内容	
1	火	サロン	のびのびin杷木	
2	水	サロン	<p>今月は、1日(火)の杷木らくゆう館でも、身体測定ができます☆</p>	
3	木	サロン		
4	金	サロン		
5	土			
6	日			
7	月	サロン		
8	火	サロン	のびのびin杷木	
9	水	サロン		
10	木	サロン		
11	金	サロン		
12	土			
13	日			
14	月	サロン		
15	火	サロン	のびのびin杷木	
16	水	サロン	のびのびin上秋月	
17	木	サロン	育児講座	
18	金	サロン	のびのびinピッコロ	
19	土			
20	日			
21	月			
22	火	サロン		のびのびin杷木
23	水	サロン		
24	木	サロン		
25	金	サロン		
26	土			
27	日			
28	月	サロン		誕生会
29	火	サロン		のびのびin杷木
30	水	サロン		身体測定
31	木	サロン		

3月16日(水) 10:30~12:00
「コサージュ作り in 上秋月」
(8組限定 要予約)
場所：上秋月コミュニティセンター
お裁縫が得意な方も苦手な方も、あつという間に素敵なコサージュが作れます。
その後、お散歩に行きます☆

材料費：100円



立石子育て広場からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為に今月の子育て広場は中止となります。再開の折にはぜひ、遊びに来てください。

3月18日(金) 10:30~12:00
「足型アート in ピッコロ」
(8名限定 要予約)
場所：親子支援館ピッコロ
お子さんの手形や足型を使ってちょうちょや蜂やお花を作ります。
成長の記念に一緒に作ってみませんか？




3月17日(木) 10:00~12:30
「子どもの睡眠の役割」
～良質な睡眠をとる為には～
(託児5名限定 要予約)
場所：朝倉市生涯学習センター AVホール
講師：岡村 尚昌先生
(久留米大学 高次脳疾患研究所 准教授)
日本では、睡眠が足りていないお子さんが増えて来ているそうです。睡眠が不足する事
のリスクと睡眠のリズムを整えるコツをお話して頂きます。今一度睡眠の大切さを一
緒に考えてみませんか？
*人数把握のため予約をお願いします。
*託児場所：生涯学習センター 和室3



アンガーマネジメント

前向き子育てのサポート養成講座の中で“アンガーマネジメント”のお話がありましたので、少しご紹介します。アンガーマネジメントとは「怒らないこと」ではなく、「怒りで後悔しないこと」だそうです。私達を怒らせるものとして、「～するべき」という理想と現実のギャップがあります。特に“きつい”“眠い”“空腹”など体調が悪い時などは負の感情が溜まりやすく、それが怒りに繋がりやすくなります。その為、負の感情が溜まらない様に上手くガス抜きをしましょう。

また、人は反射的に怒りを出すと、強く怒りを出してしまう等、上手くコントロール出来ない事があります。その為、“イラッ”とした時には6秒数えてみましょう。その間にクールダウンする事ができます。その6秒の間に「何に対して怒っているのか」「どれ位の怒りなのか」を考えてみましょう。これを繰り返すうちに自分が何に対して怒りを感じやすいのか知る事ができ、事前に心つもりや予測ができ、物事に落ち着いて対応できるようになります。

コロナ禍でストレスを感じやすい環境だと思います。自分自身を労わりながらストレスや怒りと上手く付き合っていると良いですね。



*イベントや育児講座は、感染拡大などの状況によっては中止する事もあります。ご了承下さい。
ご利用の際のお願い
・大人の方はマスクの着用
・入室前の検温と入室後の手指の消毒
・お子さんやご家族の方に風邪に類似した症状がある場合は利用をご遠慮下さい
・当面の間、サロン及び出張サロンでの飲食は中止とさせていただきます
再開につきましてはまたお知らせいたします

のびのび出張サロンおこなっています。
支援センターのスタッフが各地域のコミュニティに伺い子育てサロンを開催しています。
杷木・・・毎週火曜日：10時～15時 杷木らくゆう館 和室
立石・・・毎月第2又は4水曜日：10時～11時30分 立石コミュニティセンター
秋月・・・偶数月の第4木曜日：10時～12時 秋月コミュニティセンター
上秋月・・・奇数月の第3水曜日：10時～12時 上秋月コミュニティセンター
ピッコロ・・・毎月第3金曜日：10時～15時 親子支援館ピッコロ