



ぬくぬくQRコード

糸満市子育て支援センター ぬくぬく 令和5年 6月 238号

〒901-0314 糸満市宇座波 611-6 ☎ 852-3633 📠 852-3677 糸満市のホームページ・ぬくぬくのブログにも掲載されています。

「梅雨ですね…」

我が子達は、私とは正反対で体を動かすことが大好き。バドミントンにサッカーと部活動を楽しんでいる。だから…我が家の洗濯物は大量だ。脱衣所はこの世のものとは思えないにおいがするし、夜で洗濯を済まさない大変なことになる。特に部活後の男子の足は恐ろしい。その足で家の中を歩かれると、家中に「青春のかほり」が広がり、男子の歩く後から拭き掃除をしなければならない。梅雨時は窓もあけられないから最悪だ。玄関があくたび「お帰り」よりも先に「靴下脱いで風呂場に行って！」から出てしまい、子ども達からは「母ちゃん、最低」と猛抗議を受ける毎日だ。「元気でなにより」と言えない自分の心の狭さが恥ずかしくもある毎日だが「青春のかほり」と大量の洗濯物を前にすると今日もきっと叫ぶだろう…「風呂場に行って！」と。梅雨ですね…「青春のかほり」広がる梅雨ですね。

日	月	火	水	木	金	土
5月28日	5月29日 am 自主活動 pm サークル	5月30日 am/pm 自主活動	5月31日 am/pm ひよこタイム	1 am/pm 自主活動	2 am/pm 自主活動	3
4	5 am 自主活動 pm もぐもぐタイム	6 am/pm 自主活動	7 am/pm ひよこタイム	8 am/pm 自主活動	9 am/pm 自主活動	10
11	12 リサイクル・身体測定 am 自主活動 pm サークル	13 am/pm 自主活動	14 am/pm ひよこタイム	15 am 育児講座 pm 自主活動	16 am 自主活動 pm 育児相談	17 ファミリーデー (予約制)
18	19 am 自主活動 pm もぐもぐタイム	20 am/pm 自主活動	21 am/pm ひよこタイム	22 am 誕生会 pm 自主活動	23 慰霊の日 (休館)	24
25	26 am 自主活動 pm サークル	27 am/pm 自主活動	28 am/pm ひよこタイム	29 am/pm 自主活動	30 am/pm 自主活動	7月1日



新型コロナウイルス拡大防止の為、諸行事の変更を行う場合があります。ブログを確認してからの来所をお勧めします。

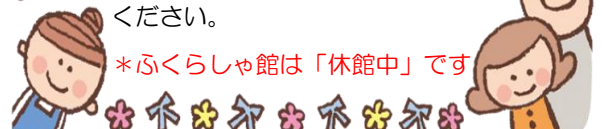
ぬくぬく、こんな活動しています…

- 〈自主活動〉 月曜日～金曜日（予約は必要ありません）
＊午前 9時半～12時 午後 13時半～16時
＊0歳児～就学前までの親子が対象です。パパはもちろん
おじいちゃん、おばあちゃんとの利用も大歓迎です！
- 〈サークル活動〉 毎週月曜日 13:30～16:00
サークル会員のみの活動時間です（登録が必要です）
- 〈ひよこタイム〉 0歳～1歳半の誕生月までの親子が対象です。
- 〈育児相談日〉 毎月第3金曜日（要予約）電話での申し込みも可能。
- 〈誕生会〉 誕生日を迎えるお子さんは申し込みをするとバースデーカードがもらえます。1歳を迎えるお子さんは「タンカーユーエー」でお祝いです。

ひろばにおいでよ！

- がじゅまる児童センター
毎週月曜日 10時～12時
- 西崎太陽児童センター
毎週火曜日 10時～12時
- ・0歳児～就学前までの親子が対象です。
 - ・活動内容に変更が生じることがあります
- ご利用の前には、ご確認の上ご利用
ください。

＊ふくらしや館は「休館中」です





育児相談

「みんなはどうしているんだろう…」と一人で抱え込んでいませんか。お話することで、解決の糸口が見つかるかもしれませんよ。6月の育児相談日は16日（金）
時間は ①13:30～ ②15:00～ です。
事前予約が必要です。お気軽にご利用ください。



育児講座

「ミルク缶でエイサー太鼓をつくろう！」



6月15日（木） 10時～ 定員 5組

講師：ぬくぬく職員



材料費：100円程度を予定



*申し込みは6/5スタート（電話もOK）

沖縄の夏といえば…やっぱり「エイサー」。



今年は県内各地でエイサーの音が響きそうですね。みんなも手作り太鼓でちびっこ青年会に変身して沖縄の夏をエンジョイしよう！



～ ストレスと上手に向き合う ～

皆さんは「ストレス」を感じていますか？ストレスを抱える期間が長かったり、たまってくると心身にとって悪い影響を与えるそうです

「自分が何に対してストレスを感じるのか」「ストレスを抱えることでどうなるのか」を知り、そうならないための対処をすることが良いそうです。では…ストレスにはどんなタイプがあるのでしょうか…。

① 「自分はダメなんだ」と落ち込んでしまうタイプ。このタイプはまじめで一生懸命。休むことに罪悪感を感じる人に多いそう。このタイプの方は…1週間の出来事を思い出して、その中から疲れ（ストレス）の原因を見つけてその原因をできるだけ少なくするようにし、自分の心と体を休めましょう。ポイントは「焦らずゆっくりと」

② 疲れを自覚しているのに、気持ちが焦ってしまい、いつもイライラしてしまう人…時には手抜きをして自分が「楽しい！」「気持ちいい！」と思った感覚を大切にしましょう。頑張らずにリラックスすることが大切です。

③ 人のことは考えるのに、自分の疲れに気づかずとことん頑張ってしまう人。もしかしたら、体に気になる症状が出ている方もいるかも気になる場合は、受診して体を楽にしてもいいかもしれませんね。このタイプの方は、いつもより自分に優しくしたり、気分転換するといそうです。

♡ ストレスと隣り合わせの毎日…だからこそ、ストレスと上手に向き合うことで、少しでもリラックスして気持ちよく過ごせるといいですね。

「ファミリー day」に おいでよ！



ぬくぬくでは、育児に燃えるパパを応援すべく、年に数回「パパ's day」「ファミリーday」を計画しています

普段はお仕事でなかなかお子さんとの時間が持てないパパ。

いつもがんばってくれているママを休ませたいけど

どうやって過ごそう…と考えているパパ。大丈夫！そんな時は、ぬくぬくに来て楽しい時間を過ごしませんか？

活動内容はクッキングや親子交流、毎回変わります。

6月の活動は6/17（土）「牛乳パックでアイス作り」を予定しています。お子さんにパパ手作りのアイスをプレゼントしませんか。申し込みは6/8スタートです。

これからの「パパ's day」は…

「おやつ作り」「ミニ四駆であそぼう！」

「消防署見学」などを予定しています。

ぬくぬくを利用される皆様へ

□ ぬくぬくは「ぬくぬくブログ」「ぬくぬく公式ライン」で周知を行っておりますが、「公式ライン」は園外活動（遠足）や緊急時のみ活用しております。毎月のおたより、活動変更のお知らせなどは「ぬくぬくブログ」でお知らせしています。ご確認お願い致します

★ 本人・同居家族の方に、下記のことが該当する場合、ご利用をお控えください。

*活動時、気になる症状がある時は、職員がお声かけし、ご帰宅をお願いすることがあります。ご了承ください。

□ 熱・咳・鼻水などの風邪症状がある場合。

□ 休園・休校になっている場合。

□ 6月の「もぐもぐタイム」は5・19日です。

参加される方は「軽食」をご持参ください。

□ 1日、7・8日、28・29日に看護学生の実習受け入れを行います。ご協力お願い致します。

～ ぬくぬくはみんなの場所。みんなでいろいろアイデアを出しながら「心が元気になれる場所」にしていきましょう！～