



支援センターだより

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬に近づいて来ましたね。
気持ちの良い秋晴れの日には、お子さんと一緒に色づいた山々を見たり、木の実を拾ったりして秋を見つけに散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。
今月も各支援センターでは、色々な行事を予定して皆さんのご利用をお待ちしています。



～たっぷり愛して自己肯定感～ 子どもの自己肯定感を育む大人の関わり

自己肯定感とは？

自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること。単に自分に自信があるとかないとか、ということではなく「私は存在価値がある」「大切な人間だ」「必要な存在だ」「生きていいんだ」「私は私でいいんだ」といった気持ちのこを自己肯定感と呼んでいます。

自己肯定感が育まれるには？

- ①人から尊重される。(存在に対する自信・安心)受け入れてもらえる。友だちと仲良くする。等
 - ②人から認められる。(能力への自信)勉強やスポーツ・遊び等を通しての充実感・達成感等
- 社会的欲求の充実(人と関わる・孤独から解放される)の中で育つ。人から尊重されたい・認められたい等の心の基礎体力を鍛える

心の基礎体力を作るには、大人が子どもの気持ちを受け止めて、共感することが必要です。長い目で心の基礎体力を少しずつ鍛えていきましょう。

大切な子どもたちへ素敵な贈り物 ～大人にできること～

甘えを満ちたてあげる。スキンシップや行動・言葉で愛情を伝える。子どもの良いところにアンテナを立てる。良い面も、悪い面も受け入れてあげる。(完璧な人間なんていないのです) 反抗期を「自己主張期」と考える。

岡山県教育委員会親育ち応援学習プログラムより抜粋 出典:「NPO法人 子ども達の環境を考えるひろくせん」作成資料

- 各支援センター連絡先
- ◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内)
Tel. 0867-27-2700 0867-27-2733(相談電話)
 - ◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)
Tel. 0868-66-7005 0868-66-7830(相談電話)
 - ◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内)
Tel. 0868-62-1009
- ☆利用時間 月～金 9:30～16:30
☆出前保育 10:00～14:30
各支援センターにより時間・場所が異なりますので利用の際は各支援センターにお尋ね下さい。



支援センターをご利用の方へお願い

- ・支援センターでは、水分補給のみにし、当分の間は お弁当の持参はご遠慮下さい。
- ・水分補給のため お飲み物をご持参下さい。
- ・咳・鼻水・下痢等の症状がある場合は ご利用をお控え下さい。
- ・使用後の紙パンツは 各自お持ち帰り下さい。



インフルエンザ注意報発令中
くしゃみ、咳などの症状のほか、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかも知れません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。早めの受診を。

風邪やインフルエンザ予防6か条

- ①うがい、手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム

家族の日・家族の週間

11月19日は「家族の日」って知っていますか？。国が平成19年度から11月の第三日曜日を家族の日、その前後各一週を家族の週間と定められているそうです。家族と一緒に過ごせる時間を楽しんだり、出会えたことに感謝したりしませんか？親子で散歩に出かける。家族で食事やお風呂に入る。等 いつもやっている事だけど、改めて関わりを持つ事の大切さを考える良い機会ですよ。心も身体も触れ合って、大切な時間を家族で共有して下さいね。

旭地域子育て支援センター	中央地域子育て支援センター	柵原地域子育て支援センター
<p>1日(水) 制作をして遊ぼう 10:30～ 秋の自然物を使って制作遊びをしよう。</p> <p>7日(火) すまいる測定 10:30～ 身長・体重の計測をします。愛育委員さんと一緒にして下さるので、安心です。子育ての悩みも聞いてくれますよ。</p> <p>14日(火) 子育て相談 10:00～ 亀山先生を迎えて、子育てから家庭の困りごとなどご相談いただけます。</p> <p>21日(火) のびのび教室 10:30～ 作業療法士の若松先生を迎えて、視覚・感覚遊びなどを楽しみます。</p> <p>24日(金) 図書館交流 10:30～ 図書館司書による絵本の読み聞かせがあります。絵本との出会う機会にはいかがでしょうか。</p> <p>※図書館交流は旭図書館で、その他の行事は旭地域子育て支援センターで行います。</p>	<p>1日(水)フラワーアレンジメント 10:30～(支援センター) 季節の花を可愛く飾りましょう。6組程度募集</p> <p>2日(木)ハンド・ヘッドマッサージ 10:00～(支援センター) アロマの香りの中で、マッサージを受けて癒されましょう。6人限定です。名簿に記入してください。</p> <p>7日(火)実演料理 10:00～ (中央公民館調理室) 杉原先生による料理教室です。簡単に美味しい料理を実演していただきます。希望の方は名簿に記入してください。</p> <p>9日(木)お祭りごっこ 9:30～ (かめっこ保育園園庭) 保育園のお祭りごっこに参加します。獅子舞が来るよ！</p> <p>8日(水)絵本読み聞かせ 10:30～ (支援センター) 図書館司書の読み聞かせです。親子で絵本に親しみましょう。</p> <p>22日(火)育児相談 9:30～ (支援センター) 佐藤先生に話を聞いてもらいましょう。スッキリしますよ！！</p> <p>28日(火)すまいる測定 10:00～ (支援センター) 体重・身長などの測定をします。母子手帳をお持ちください。</p> <p>☆ 出前保育 中央児童館 10:00～12:00 6日 20日 27日 (13日は支援センター)</p> <p>☆ 保育園行事 1日(水)2日(木)観劇 2日(木)4歳遠足 9日(木)お祭り 15日(水)創立記念日 17日(金)誕生会</p>	<p>6日(月) 育児相談 10:00～ 支援センター スクールカウンセラーで公認心理師の亀山先生にお越し頂き、話を聞いて頂きスッキリしませんか？</p> <p>8日(水) 人形劇を観劇 10:00～10:20 柵原西保育園内ホール 柵原西保育園に手遊びや人形劇をして下さる「かぼちゃの馬車」さんがやって来ます。支援センター利用者も見る事が出来るので、見に来ませんか？</p> <p>14日(火) 絵本の読み聞かせ 10:30～ 支援センター 図書館司書さんが、年齢に応じた絵本を読み聞かせに来て下さい。</p> <p>21日(火) リンダの親子ヨガでスッキリしましょ☆ 10:30～ 支援センター 講師にスカットリンダさんを迎え、骨盤のお話や簡単に出来るヨガを教えます。希望者は11/13までに連絡を下さい。</p> <p>28日(火) すまいる測定 10:30～ 支援センター どの位大きくなったかな？身長や体重を測りに来ませんか？今回は保健師さんと栄養士さん、愛育委員さんが来られます。育児をする中で気になる事や教えて欲しい事など尋ねる事が出来ますよ。</p> <p>出前保育 2日・9日・16日(柵原児童館)</p>

