

今月の地域活動行事

育児講座

わくわく ドキドキ はじめての食事  
(離乳食講座)

保育園での食事を通して  
離乳食の講座を行います。

講師；駒井恵里（りすのき保育園栄養士）  
日時；10月18日（金）10:30～11:30  
場所；りすのき保育園 木の実の部屋  
定員；5組  
対象年齢；これから離乳食をはじめの方～1歳位  
予約；要予約 保育園にお電話ください



おいもパーティー

秋の实りをお祝いし  
みんなで楽しいひとときをすごしませんか。

日時；11月14日（木）※雨天の場合15日（金）  
10:45～11:15  
場所；唐木田公園  
定員；10組  
参加費；無料  
予約；10/1より要予約  
保育園にお電話ください。



りすのき

りすのき保育園

〒206-0035 東京都摩市唐木田1丁目8番2  
TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722  
<http://www.risunokihoikuen.com/>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切にし  
安心して楽しく子育てができるよう応援していきます。

木の実の部屋 <なごやかタイム>

10月予定

月曜日	10:00～11:30
7日	折り紙「うさぎ」
14日	休
21日	身体測定
28日	木の実で飾り作り
11月4日	休

※予定は変更になることがあります。ご了承ください

地域交流 年間予定

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 5月 おはなし会       | 11月 おいもパーティー   |
| 7月 中学1年生同窓会    | 12月 クリスマスリース作り |
| 小学1年生同窓会       | クリスマス会         |
| 夏まつり           | 1月 お正月あそびを楽しむ会 |
| 10月 おやこ体育あそびの会 | 2月 こりす展        |

※ その他、HPや掲示でもお知らせいたします。

## にじいろポケット《公認心理師から》

### 《怒りと付き合い》

すっかり秋の風が感じられるようになりましたね。どんな夏を過ごされたでしょうか。おとうさん、おかあさん、毎日本当にお疲れさまです。

さて、先月のお便りでは『かみなり母さん』と題して、勇気を出して誰かに相談することはキレないことにつながるメリットがある、というお話をしました。自分と子どもだけだと向かい合っているので怒りの気持ちが高ぶってしまいがちですが、第三者に相談することによってその人が怒っている自分を見ていると想像でき、少し冷静になれるという話でした。

大事な事は、『怒ってしまうのはダメ』なのではなく、『怒りの気持ちと上手に付き合いやすい』のです。そのために自分を『客観的に見る意識を持つ』ことはキレないためにとても重要です。まずは自分の怒りのレベルを3段階・5段階などに分けてみましょう。やりやすい方で大丈夫です。

(3段階)

レベル1：イラっとする 2：ムカついてる 3：爆発しそう

(5段階)

1：イラっとする 2：イライラする 3：ムカついてる 4：まじムカつく 5：マジギレ

なぜレベルに分けるのかというと、自分が怒りに支配されないようにするためです。「レベル1だ、深呼吸して落ち着こう。」「レベル3だ！別の部屋に行って落ち着こう。」という具合です。怒りのエネルギーは強いので、人間はその怒りに反射的に反応しがちですが、反射的に反応するとキツイ言い方になったり、大人でも子どもでも暴力に繋がったりしてしまいます。それを自分の怒りを意識することで「どう伝えようかな」と考えたり、「手が出そうになったけど我慢できた」など、後悔しない行動に変化させることが出来るようになります。

ちなみに、「なんで!」「いつも!」と言いそうになったら要注意。

相手を追い詰める<レベル4><レベル5>の怒りなので、場所を変え、氷入りの水を飲んでクールダウンをお勧めします。

(公認心理師 藤井あづさ)

## お知らせ

まだまだ暑い日が続きますが  
少しずつ“実りの秋”を感じられる  
ようになってきました。  
生活の中からたくさんの発見ができるよう  
親子で楽しめますように。



## 子育てサポート

### 木の葉のへや《なごやかタイム》

就学前のお子様と保護者の皆様を対象に、ホールを開放し、自由に遊んでいただけます。定期的に行う講演会や体験企画を通して、子育ての楽しさを共有したり、様々な交流の場としてご利用ください。

### こぶしのへや(一時保育)

就労・出産・介護・育児疲れなど様々な理由により、お子様を一時的にお預かりすることができます。ご利用前に面接および予約が必要ですので、まずは、りすのき保育園までご連絡ください。

### 子育て相談室

離乳食・健康・しつけ等、育児に関すること全般について、園児の保護者からの相談に限らず、地域のみなさまからの相談も受け付けております。

どうぞ遠慮なくお声をおかけください。

### 赤ちゃん・ふらっと

東京都の『赤ちゃん・ふらっと』に適合した施設です。小さなお子さまを連れた方々に、安心してご来園いただけるよう、おむつ替えや授乳などが行えるスペースも用意しています。

## 子育て情報

### りすのき保育園HP

<http://www.risunokihoikuen.com/>



### とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



### 多摩市HP

<http://www.city.tama.lg.jp/>



### 東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>



### 多摩市医師会

<http://www.tama-med.or.jp/>



### 暮らしの中の医療情報ナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>

