

十和田めぐみ保育園では、園の機能を地域に役立てるために、保育所地域子育て支援センター事業を実施しています。お子さんをお持ちの出会いの場と交流の場として活動しています。育児の不安や悩みを相談し合ったり、リフレッシュできるような活動も散り入れています。また、育児や家事の知恵やアドバイスも行っておりますので、是非ご利用下さい。



4 月

# エンゼルだより



令和5年4月1日

社会福祉法人三徳会十和田めぐみ保育園

子育て支援センターエンゼル

センター長

春めいていました。とてもうれしい春です。入園される方、引っ越しされる方など、エンゼルからお別れになってしまう方も多数いらっしゃいますが、エンゼルは市外在住の方も利用できますし、園に入園されている方も土曜日など開放となっている時など、ぜひご利用ください。また、育児相談にも乗ります。お別れになってからも、ぜひご利用していただければと思っています。

さて、サークル活動等の人数制限が緩和されました。たくさんのお越しをお待ちしております。ただし、講座等は安全に受講していただくために一部人数制限を設けて開催することもあります。ご了承ください。もしも、駐車場がいっぱいで駐車できない場合には、近隣の有料駐車場をご利用いただければと思います。また、マスクについてもご自分の判断での着用となります。

コロナ禍が明けた！！あけましておめでとうございます。

今年度もよろしくお願いいたします。

## 3月の活動の様子

### ○美術館へ行こう

3月10日に十和田市現代美術館へ行きました。なかなか「自分ではいけない。サークルだと行きやすい」などと話されている方もいらっしゃいました。毎月10日は、市民は入館無料です。無料デイに合わせて計画しました。子どもたちは、まずは「スタンディングウーマン」に出迎えられ後ずさり！その後も、中庭で「平和の鐘」を鳴らしてみたり。びっくりしたり、怖がったりして、アートを満喫しましたよ。お母さん方も始めてきた方も多く、関心を寄せていらっしゃいました。

### ○マネー講座

青森財務局企画係の大内さん、佐藤さんを講師に迎え「お金のため方」などの講座をしていただきました。とても関心がある内容だったようで、14組の親子が参加しました。

お金遣いのコツや、ローンの組み方。など丁寧にお話ししてくださいました。計画的にお金のことを組み立てているお母さん方が多いと感じました。質疑応答も非常に活発でした！

大内さん、佐藤さん、ありがとうございました！

### ○筋膜リリース

日頃、おんぶや抱っこなどで、疲れている体をほぐすように、筋膜リリースの講座を行いました。講師は子どもスポーツ教室の荒川可奈子先生でした。フォームローラーを使って、体をマッサージするようにストレッチしました。皆さん痛い思いをしながらも、体をほぐせた時間でした。



## 相談コーナー「最近自己主張がすごいんです(-\_-;)」

2歳近くなると、だんだんと自我が芽生え「ジブンデ」「イヤダ」などと言って、親の言うことをスムーズに聞いてくれなくなってきました。親にとって結構やっかいなのですが順調な発達です。しかも、言葉が未熟なのでなかなかお母さんに伝わらなかったりすると、癇癪の状態になってしまい手を焼きます。お子さんの様子をよく理解しているお母さんは、「きっと怒るだろうな...」「イヤダっていうだろうな」と予測できていたりもします。「いいお母さんだなあ、お子さんは幸せだなあ」と感じます。でも、子どもの気持ちがわかるだけに、日々気を遣って子育てされていると思います。疲れちゃう時もありますよね。

ここで、お子さんとのバトルを回避する一つのアイディアをご紹介します。「イヤダ」に対して無理矢理に従わせようとするのではなく、あるいは、「イヤダ」受け入れて放っておくだけではなく少し落ち着いていたら、2つの選択肢を提案してみましょう。例えば、「ウサギさんがついているお洋服とピンクのキラキラの洋服どっちがいい？」という具合にすると、自分が尊重されるように感じられるようです。

自分のことが尊重されていると感じたいのは、人間として当たり前の気持ち。上手に「尊重しているよ」というメッセージを感じられる機会を作ること、子どもにとってとても重要に思います。ただ、子どもの「イヤダ」の姿は多様で、「主張」だけではなく、どこかママを試したかったり、気を引きたかったりという背景もあるかもしれません。お子さんの心の中をじっくり覗いて、求めるポイントを埋めてあげるようにするといいかもしれません。それでも困ったら、一緒に考えましょう。

お子様の発達に合わせてサークルに参加いただけます。2日前までのご予約をお願いいたします。

\*月曜日・水曜日は【生後～1歳3ヶ月くらい】・・・ひよこサークル  
\*火曜日・金曜日は【1歳3か月～3歳くらい】・・・かなりやサークル

※キャンセルの場合もお手数ですがご連絡下さいますようよろしくお願いいたします。

## 4月の予定

- \*ひよこ・かなりやサークルは9時ぐらからのスタートです。
- \*育児講座・地域交流・土曜日の活動については各案内をご確認ください。
- \*利用料は無料です。

月	火	水	木	金	土
					1 開放日
3 (ひよこ・かなりや) 開放	4	5	6	7	8 開放日
10 (ひよこ) イースター	11 (かなりや) イースター	12 (ひよこ) 絵の具で遊ぼう	13 (おでかけ) 官庁街さんぽ	14 (かなりや) 絵の具で遊ぼう	15 のぞみカフェ
17 (ひよこ) 身体測定	18 (かなりや) 身体測定	19 とわ散歩	20 親子ヨガ	21 とわ散歩	22 開放日
24 (ひよこ) 誕生会	25 (かなりや) 誕生会	26 (ひよこ) 栄養士	27 リフレッシュ 筋膜リリース	28 親子体操	29 昭和の日

## ～育児講座のご案内～

### ◆親子ヨガ講習会

日時: 4/20 (木) 10:00～11:00

親子で楽しみながらヨガで身体をほぐしましょう！

○講師: 新山奈穂 先生

○対象: 親子7組まで

○持ち物: 汗拭きタオル、ヨガマット  
動きやすい服装

### ◆栄養士に聞こう

日時: 4月26日 (水)  
10:00～11:00

○講師: みきの保育園栄養士

○対象: ひよこサークル親子

### ◆リフレッシュ筋膜リリース

日時: 4月27日 (木)  
10:00～11:00

○講師: とわだこどもスポーツ教室  
荒川可奈子先生

○対象: 親子10組まで

### ◆親子で体操

日時: 4月28日 (金)  
10:00～11:00

○講師: とわだこどもスポーツ教室  
荒川可奈子先生

○対象: 1歳半以上の親子10組まで

ご予約・ご質問は、0176-25-5808 (スタジオエンゼル) まで。

### ◆のぞみカフェのご案内

- ・日時: 4月15日 (土) 10:00～12:00
- ・場所: 子育て支援センターエンゼル
- ・対象: お子さんの発達に心配がある親御さん

### ☆開放日☆

＜日時＞4月1日～8日

エンゼルで遊びましょう！

※利用の際にはお電話ください。

### ◆電話相談・面接相談

日頃子育ての事で悩んだり困ったりしていることはありませんか？誰かに話すと気持ちが楽になることもあります。気軽にお話して下さいね！(事前に予約が必要です、お電話ください。)

☆スタジオエンゼル TEL 25-5808

☆十和田めぐみ保育園 TEL 22-0141

### ～おでかけエンゼル～

#### ◆官庁街で遊ぼう！

日時: 4月13日 (木)

○場所: 官庁街・アート広場など

※エンゼル集合です！

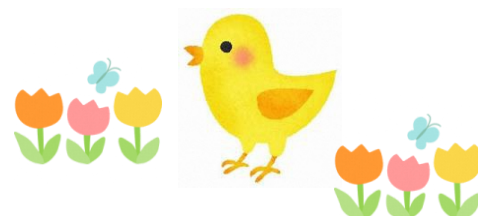
#### ◆とわ散歩

日時: 4月19日 (水) ひよこサークル  
: 4月21日 (金) かなりやサークル

### ★マタニティーエンゼル★

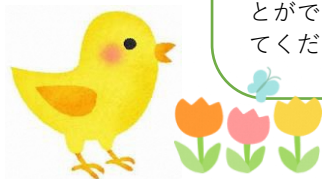
赤ちゃんが産まれてくるのがとっても楽しみ！先輩ママたちにお話を聞いてみませんか！  
★ひよこサークルの活動の日にご参加頂けます。  
お電話お待ちしております。沐浴体験などのご要望もお伝えください。

今月は4月10日 (月) です。



エンゼルだよりは、子育て支援センターエンゼルホームページでも見ることができます。日程の確認など、ぜひご利用ください。

また、エンゼルの動画をアップしています。YouTubeからも見ることができるのでぜひご覧になってみてくださいね♪



### ～エンゼルからのお知らせ～

○お食事などをお持ちの際には、11時から12時の間、ランチタイムできます。職員にお伝えください。

○人数制限が解除となりました。駐車場の混雑が予想されます。駐車スペースがない場合には、近隣の有料駐車場をお使いください。

○YouTubeの配信を行っています。もしも、撮影・配信がNGな方はお声がけください。

○午後の開放は、14:30 までですが、お時間についてはご相談ください。

### 子育て支援センターエンゼル

〒034-0083

十和田市西三番町 22-8

電話: 0176-25-5808