

すみれ通信



令和6年1・2・3月発行 第83号

すこやか子育てのお手伝い
悩まないで！「すみれ」がお手伝いします

児童家庭支援センターすみれは子育てに関する不安や心配事の相談に応じ、一緒に考えていく身近な相談機関です。お気軽に相談下さい。たとえば育児・発達の遅れ・虐待・しつけ・性格・いじめ・不登校・非行などの相談をお受けします。

相談は電話相談・来所相談・訪問相談を行っています。

* 秘密は厳守します。相談料は無料です。



子育てホットライン 079-238-3553

* 受け付けは月～土 9時～18時まで(緊急時は24時間365日受け付けます)

すみれではこんな活動をしています



子育てライブラリー すみれ



交流スペースでの自由遊び、絵本の読み聞かせ、絵本の貸し出しを行います。また簡単な手遊びや親子体操など、からだを使った遊びで親子のふれ合いができるプログラムを行っています。

開催日：毎月第1,3金曜日 10時00分～11時30分 … 11時15分から絵本の読み聞かせ
1/5、19、2/2、16、3/1、15

会場：相談支援棟1階交流スペース

人数：親子6組(最大15名まで) * 当日9時～9時30分の間にご予約ください。

参加費：1歳以上のお子様1人につき50円 (お持ち帰り用のおみやげを用意しています)

* 体調が優れない方は利用をお控えください。

* 予約人数は、コロナウイルスの感染状況により変更する場合がございます。

* コロナウイルスの感染拡大状況に応じて変更する可能性があります。



交流スペース開放日

ゆっくり、子育てのよもやま話をしませんか？

開催日：月～金のいずれか及び第2土曜
10:00～11:30

人数：親子6組(最大15名まで)

* 当日9時～9時30分にご予約ください。

* 開放日はすみれ玄関とホームページで掲示いたします。ご確認ください。

発達相談日

発達が気になるお子さんの相談に心理士が応じます。また保育園等の機関に心理士を派遣します。

(予約制、別途日程調整可)

実施日：毎月第4金曜日 10～12時
1/26、3/22





子どもと一緒に冬を過ごす

～こどもの体温調節ってどうするの？～



冬が到来し、体調を崩しやすい時期になってきました。「子どもは風の子」と言いますが、冬の子どもたちの体温調節は迷うのではないのでしょうか？上手な体温調節の仕方を、プチレクチャーします。

ポイント

動きやすさを重視！

子どもは寒さに強いので、大人のように厚着をさせる必要はありません。動きやすさを重視して、たくさん遊べるような服装にしましょう。

ポイント

空気の層を意識した服装が Good！

綿肌着を 2 枚重ねると暖かい空気の層ができ、薄着でも暖かさを保つことができます。体温調節する時には、肌着から脱がせてあげましょう。

首元や背中では汗をかいていないかのチェックをすること、寒がっていたら首・手首・足首を温めてあげることで体温調節ができます。

最後に、寒い冬はお家の中で暖かく過ごしたくなりますが子どもと一緒に“寒い冬”を体験して「寒いね～」と気持ちを共有して、心も体も暖かくなれると良いですね。



～気まぐれ すみれ日記～



12月1日は100万人のクラシックライブを開催し、プロの演奏家さんの音楽を聴きました。初めて見る楽器や聞こえる音楽に子どもたちは興味深々でした。12月15日はクリスマス会を開催し、参加親子さんと楽しい時間を過ごしました。



素敵な音楽で心も耳も癒されました。

子どもと一緒に楽しむことができました！



一部、参加親子からの感想抜粋

ほめほめすみれクラブ

～これでアタタもほめマスター～

子どものしつけは、ポジティブなコミュニケーションで親が子どもに社会に必要な知識や能力を身に付けさせる**ホームトレーニング**です。

最終回は“イライラ・ムカムカと上手に付き合うコツ”です。いつも褒められる状況ではなく、イライラすることもあるはず。自分のイライラはどこからくるのか、考えてみましょう。



“怒りの感情”は悪いものではありません。そして、褒めて子育てをするということは“怒らない”ということではなく、自分の怒りを正しく知って対処し、親子のコミュニケーションによって子どもを導くことです。

怒りの気持ちを知ろう

怒りを感じた時に思い浮かべる言葉や、怒っている時の体の反応はどんなものがありますか？

- 怒りの言葉
「もう！」「なんで！」「いい加減にして！」
- 体のサイン
汗が出る、心臓がバクバクする、早口で喋る、顔が赤くなるなど…



怒りと上手に向き合うコツ（クールダウン法）

脳の仕組みで怒りのピークは 6 秒間なので、その間に自分に合ったクールダウン法を知っておくことで、怒りと上手に向き合えます。

- クールダウン言葉
「しょうがない」「私、落ち着くのよ」「こんな時もある」「大丈夫、大丈夫」など…
- クールダウン行動
深呼吸する、飲み物を飲む、部屋の掃除をする、ソファーに座るなど…



子育てには、正解がありません。でも一つだけ正解があるとするならば、それは正しいしつけ方をママやパパが知って親子間のポジティブなコミュニケーションによって適切に褒めて、導く（叱る）ことだと思います。子どもも大人も、毎日の種まきで少しずつ良い方向に向かって行きます。



すみれの窓から

「覚悟を新たに」

息子が小3の頃、夏祭り

ですくって来た金魚の金ちゃん。今年で 6 回目のお正月を共に迎え、体長も 13 cmにまで成長しました。餌の催促に寄って来たり跳ねたりするのが可愛くて、今ではすっかり家族の一員です。そんな金ちゃん。ふと、あとどれくらい一緒に過ごすことができるかな…と感傷的になった私。ネットで調べてみたところ衝撃の事実が判明しました。和金の寿命は個体差が大きく、平均寿命は 10 年～15 年。ギネスには 43 年という記録が残っており、また体長も 30 cm近くになる場合もあるとか。あれ？ご長寿金魚だと思っていたけど私と同世代？いや、私より若い？体長 30 cm!!。もう、いろいろびっくりでした。

そうは言いつつも我が家にとってはこれまでに会った金魚の中で一番の長生きさん。なんとなくありがたい存在ではあります。金ちゃんが寿命を全うするまで寄り添う覚悟を新たにする年明けとなりました。金ちゃん。これからも元気でいてね。



このコーナーでは、すみれのスタッフが日頃感じていること、伝えたいと思っていることなどをまとめています。今回は吉野相談員からです。



広畑学園 チャレンジクラブ

11月は、京見山に登りました！高学年が低学年や他グループの子どもを思いやる発言が見られ、チャレンジキッズたちの成長を感じる機会となりました！

★1月のプログラム★

令和6年1月27日(土)に自然災害が起こった時でも使えるアウトドア体験を計画中です！
詳細はホームページにてご案内します。ご確認ください。

*3月のプログラムについては、2月中にホームページにてご案内します。

*新規登録をご希望される方は、事前登録が必要となります。すみれまでお問合せください。

★今後の活動予定★

3月2日が、今年度最後のチャレンジクラブとなります。

*予定が変更になる可能性もございますので、ホームページをご確認ください。

社会福祉法人あいむの事業

ご利用については、各施設へお問い合わせ下さい。

アメニティホーム広畑学園 Tel079-236-1630

子育て短期支援事業 (姫路市からの受託事業)

保護者の方が疾病などの理由および社会的な理由により一時的に家庭でお子さんを養育できない時に、施設(アメニティホーム広畑学園:児童養護施設)でお預かりすることが出来ます。利用には姫路市こども家庭総合支援室での手続きが必要となります。

病児・病後児保育事業 (姫路市からの受託事業)

保育所等へ通所しているお子さんが病中または病気の回復期にあつて保育所等へ通えず、保護者の方が仕事のため家庭で養育できない時に、施設(アメニティホーム広畑学園)でお預かりすることができます。利用には登録・および医師の診断書が必要です。
(姫路市外の方もご利用できます。)

チコハウス山びここども園 Tel079-239-0242

すくすく教室・とことこ教室

就園前のお子さんとお母さん方を対象に、毎週水曜日10時から交流ホーム1階ホールにて開催しています。リトミック・手作りおもちゃなどの保育体験活動や子育て相談を受けることもできます。

編集後記

2024年が始まりました。元日から胸が痛むニュースが立て続けにあったので多くの方が驚き、困惑し不安になられたのではないかと思います。自分自身の心も労わってあげましょう。そして、2024年(辰年)はこれまで努力してきたことが実を結ぶ年と言われています。少しずつ気持ちを前に向けながら、去年とは一味違う自分になればいいなと思います。今年もよろしくお願ひします。(守岡)

お問い合わせ



社会福祉法人あいむ 児童家庭支援センターすみれ

〒671-1102 姫路市広畑区蒲田 370-1

Tel:079-230-4445 FAX:079-230-4446

E-mail:sumire@aimu-wel.or.jp

