

さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで
4月 8日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
9日(水)	おひさまひろば	レッツ楽しく親子体操
11日(金)	おひさまひろば	レッツ楽しく親子体操
15日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
16日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
19日(土)	紙芝居とおりがみのひろば	小学生対象 持ち物:折紙
23日(水)	つくってあそぼうひろば	ひらひらちょうちよをつくろう
25日(金)	つくってあそぼうひろば	ひらひらちょうちよをつくろう
30日(水)	おひさまひろば	レッツ楽しく親子体操
5月 1日(木)	こどもの日お祝い	お友達とあそびましょう

参加の申し込みをしてください。

親子工作教室~母の日のプレゼント作り 「ピヨちゃんメモホルダーをつくろう」~

と き/4月26日(土) 14:00~15:00
対 象/幼児から小学生の親子10組(先着順)
持ち物/牛乳パック大1個、洗濯バサミ2個、
折り紙、のり、はさみ
申し込み・問い合わせ/やしろこどものいえ

アンティママの巡回相談 10:00~14:00

4月11日(金) 滝野児童館きらら
15日(火) やしろこどものいえ
18日(金) 東条鯉こいランド

子育てグループ活動参加募集'登録制'

子育てグループ活動に参加してお友達の輪を広げましょう。未就園の乳幼児とその保護者を募集しています。詳しくは活動希望の各児童館へお問い合わせください。

やしろこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00~17:00
滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00~17:00
東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00~14:00



こころに疲れをためすぎていませんか?

春は、暖かくなり過ごしやすくなる反面、入学や就職、引っ越しなど環境や生活の変化で心身ともに疲れをためやすくなります。自分自身のことにも目を向けて、蓄積しがちなストレスに早めに対処していきましょう。

【ストレス対処のヒント】

心の疲労症状、サインに早めに気づきましょう。
不眠などのサインに早めに気づいて心の休養をとることを考えましょう。
自分なりのリラクセス法をみつけましょう。
運動、入浴、園芸、カラオケ...癒しの方法は十人十色。まずは、好きなことをしてみましょう。
規則正しい生活を心がけましょう。
生活が乱れるとストレス症状が現れやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。
本音を話せる友人を持ちましょう。
自分の気持ちを人に話すと、ストレス解消につながります。
何事も楽しむ気持ちを心がけましょう。
何にでも好奇心を持ち趣味や運動を楽しむ生活習慣を心がけましょう。頭と心の切り替えに役立ちます。
ときには何もしない時間を持ちましょう。
常に何かをしなくては、と思うこと自体がストレスに。ときには、何もしない時間をつくってみましょう。

—ストレスがもたらす体の不調—

- ・だるい
- ・頭痛
- ・脱毛症
- ・胃が痛い
- ・不眠
- ・過換気症候群
- ・下痢
- ・動悸、息切れ
- ・頻尿 など

体調に上記のような異変が2つ3つ現れたら要注意!

心の病気になる前兆かもしれません。休養をしっかりとるだけでなく、専門医を受診することも大切です。

ストレッチ体操の1つです。腕を胸の前で横にし、反対の手で肩のほうへゆっくりと引き寄せてください。何気ない体操でも、体を動かすことでストレスが和らぎます。

