

2月のひろば活動

参加申込はいりません。 活動時間10:30～11:30

おはなしひろば・・・絵本の読み語り
おひさまひろば・・・親子ふれあい遊び
0歳児ひろば・・・親子ふれあい遊び

つくってあそぼうひろば・・・「レーシングカー」をつくろう
ぐりとぐらのおはなしひろば・・・絵本の読み語り
よーい・どん！ひろば・・・体を思いっきり動かそう

日	曜日	ひろば名	活動場所
1	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	こどものいえ
3	木	つくってあそぼうひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
4	金	0歳児ひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
8	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
10	木	おはなしひろば	鯉こいランド
15	火	ぐりとぐらのおはなしひろば	こどものいえ
		よーい・どん！ひろば	きらら

日	曜日	ひろば名	活動場所
16	水	よーい・どん！ひろば	こどものいえ
17	木	おはなしひろば	鯉こいランド
18	金	おひさまひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	きらら
22	火	おはなしひろば	こどものいえ
		つくってあそぼうひろば	こどものいえ
24	木	0歳児ひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
25	金	おはなしひろば	きらら
		よーい・どん！ひろば	鯉こいランド

ちくちく教室「おひなさまを作ろう」(要予約)

日 時/2月19日(土) 13:30～14:30
場 所/やしろこどものいえ(工作室)
対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
参加費/無料 持ち物/裁縫道具

親子ふれあい教室「おひなさま工作」(要予約)

日 時/2月26日(土) 13:30～14:30
2月19日(土) 申込締切
場 所/やしろこどものいえ(工作室)
対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
参加費/無料 持ち物/はさみ、のり

子育て巡回相談 (予約不要) 10:00～12:00

やしろこどものいえ 2月 4日(金)
滝野児童館きらら 2月22日(火)
東条鯉こいランド 2月18日(金)

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10:00～16:00

お元気ですか？あなたの心



近年、精神的なストレスや将来に対する不安感など、心に悩みを抱えている人が急増しています。ストレスのたまった状態が続けば、私たちの身体はバランスを崩し、トラブルを生じることがあります。

元気で過ごすためには、まず、疲れた心が発するSOSに早めに気づいてあげること、そして、ストレスの上手な解消法を身につけることが大切です。

疲れた心が発するSOS

寝つきがよくない
お酒やタバコの量が増えた
訳もなく疲れたように感じる

イライラすることが多くなり、集中力が低下した
頭がボンヤリと重たく、めまいを感じることもある
気がつくとなにか食べている、あるいは食べ過ぎてしまう
人と会うのが面倒くさいと感じるようになった

このような状態が続いている方は、心のエネルギーが低下しています。早めの対応を心がけましょう。(治療は、精神科や心療内科で受けられますが、かかりつけ医に症状を伝えて、治療を受けるのもひとつの方法です)

ストレスの上手な解消法

ストレスはたまらないうちに対処しましょう！

ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

ゆったり入浴

ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。

バランスの良い食事

朝食をしっかりとりましょう。ビタミン・ミネラルが不足すると、イライラや不安を招きやすくなります。

適度な運動

体を動かせば気分がリフレッシュします。ほどよい疲れは、快適な睡眠を促します。

笑い遊び

心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」や「遊び」は、心へのごほうびです。