

子育て講座「大事な自分をセルフケア」～神経系アプローチ～令和4年9月22日（木曜日）

9月の子育て講座は、佐渡 貴子さん を講師にお招きしての講座『大事な自分をセルフケア～神経系アプローチ』でした。新冠在住の佐渡さんは「歯科衛生士」・「身体心理セラピ-愛好家」として、わくわく館ではお馴染みですね。

ストレスとは、「常に外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態」「外側から掛けられた圧力によって歪みが生じた状態」のことです。私たちは気づかないうちに小さな刺激がたまっています。刺激は嫌なことだけじゃなく、楽しいことも刺激としては同じで、天気、体調、温度、音や匂い、映像も刺激になりますが、特に「情報」という刺激は強いんだそうです。そこで誰もが抱えてる刺激と上手につき合い、日常生活の中で気軽に行える方法を幅広くわかりやすくお話してくれました。また、実際に身体を動かして体験もしていきましたね。「いかに自分だけの時間をとるかで気持ちに余裕ができてくるんですよ」と佐渡さん。毎日子育てで忙しいお母さん達にとって、佐渡さんの優しい口調に癒やされていましたね。少しの間でしたが、お母さんはリフレッシュできたのではないのでしょうか。お母さんが勉強している間、子ども達はわくわく広場でスタッフ、ボランティアさんと一緒に遊んで待っていました。



子育て講座「乳幼児に起きやすい事故とその対処方法」令和4年10月20日(木曜日)

10月の子育て講座は、日高西部消防署とのタイアップ「乳幼児に起きやすい事故とその対処方法」でした。子どもの急病（発熱、ひきつけ、腹痛等）家庭での対応や年齢別に多い怪我などについて細かくお話してくれました。子どもの事故として誤飲・誤食は頻度が高く、実際にお母さん一人一人喉詰まりの対処法を人形の赤ちゃんを使って体験し、直接「もう少し強く」などと教えてもらいました。事前にアンケートで質問をしていたのでそれらへの回答をしてもらいました。また、子どもを近くで見守るお母さんには是非聞いて欲しい講座でした。

今回は社会福祉協議会主催の保育サービス講習会も同時に実施しました。



子ども画伯作品展～開催中～

わくわく館では、11月3日(木)の文化の日に向けてお絵かきをしています。大きい子はクレヨン画で白い紙に自分の思いのまま描いています。まだクレヨンが使えない子は手形、足形での参加をしています。文化の日まで開催していますので、わくわく館開放時間内にきてくださいね。



～11月の子育て講座～

11月17日(木曜日)「みんなでうたってあそぼう！」

開場9:30 開始10:00～

講師 元町立保育所所長 菊地 亮子さんです。

お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう

申し込み11月16日(水)までをお願いします。