



～自分に優しく～

「子育ては楽しく！」と頭ではわかっているけど、心がついて行かない時がありますよね。

そんな時、みなさんはどうしていますか？

先日、「子どもファーストにするから育児は辛くなる」という言葉をどこかで聞き、「なるほど」と思いました。「子どもは大切」、「大事に」と思う気持ちがどんどん大きくなり、いつの間にか自分のことを後回しに…。確かにそうしないと育てていけないこともあります。

でも、「しんどいな…」と感じた時には、自分に優しくする時間を作ってくださいね。

子どもに優しくするのと同じように、自分にも優しく。好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、子どもを誰かに預けてリフレッシュ。

人と話すこともいいですね。話すだけで発散できたり、気持ちの整理がついたりします。

センタースタッフでよろしければ、いつでもお話伺います。

暑い夏、のんびりぼちぼちやっていきませんか？

7月オープン・スペース以外のプログラム

【妊婦さん～6歳対象】

- ・ ホット・スペース 10日(水) 10:00～12:00 / 29日(月) 13:00～15:00
ゆっくり相談できる時間です。大人数が苦手な親子さんも少人数で過ごせます。
- ・ 子どもの靴の選び方・履かせ方 17日(水) 10:30～11:00 【要申し込み】
普段、何気なく選んでいる靴。理学療法士さんのアドバイスを聞いてみませんか？
- ・ おはなし会 19日(金) 10:15～10:45
ボランティアの方による読み聞かせです。大型絵本・紙芝居、そして手遊びもあります。
- ・ テーマトーク【メディアと子ども】 31日(水) 10:30～11:30
スマホやTVは子どもに望ましくないとよく聞くけれど…。
おしゃべりしながら、楽しくみんなで学んでみませんか？

【0歳・妊婦さん対象】

- ・ 発育測定 8日(月) 13:00～15:00 0歳のお子さんの身長と体重を測定できます。
- ・ ハッピーマタニティ 12日(金) 13:00～15:00 (妊婦さんから3か月のお子さん) 【要申し込み】
我が子へ、家族へ手作りカードをつくりませんか？妊婦さんは先輩ママの体験談も聞けます。

【0歳～1歳対象】

- ・ 食の講座【離乳食の作り方】(栄養士) 24日(水) 13:30～15:00 【参加費100円 要申し込み】
当園の栄養士が簡単な作り方を実演。保護者の方は試食できます。

【どなたでも】

- ・ かふえ 10日(水) 13:00～15:00 ゆっくり、おしゃべりしませんか？(1杯50円 園のおやつ付き)

風の丘・こどもセンター 2019 / 7月の予定表

松戸市大橋300-1 ☎(047)-375-8447

- 育児相談 8:30～17:00 ●開所時間 10:00～15:00 午前は、園庭でも遊べます
- 午前は10:00～午後は13:00～。12:00～13:00はランチタイム。お弁当を持参して、みんなで食べませんか？
- 食の講座は、事前に予約が必要です



	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
午前	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース 10:00～12:00 ランチタイム 12:00～13:00
午後	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	
日	8	9	10	11	12	13
午前	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	ホッと・スペース	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース 10:00～12:00 ランチタイム 12:00～13:00
午後	オープン・スペース(0歳) 発育測定	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	かふえ☺ (どなたでも)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	ハッピー・マタニティ (妊婦さん～3ヶ月)	
日	15	16	17	18	19	20
午前	海の日 お休み	オープン・スペース (1歳以上)	子どもの靴の選び方 履かせ方	オープン・スペース (1歳以上)	おはなし会(10:15～10:45)	オープン・スペース 10:00～12:00 ランチタイム 12:00～13:00
午後		オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	
日	22	23	24	25	26	27
午前	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース/みんなで絵本 (1歳以上)	オープン・スペース 10:00～12:00 ランチタイム 12:00～13:00
午後	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	食の講座 離乳食の作り方	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース/みんなで絵本 (妊婦さん～0歳)	
日	29	30	31	水遊びに最高の季節となりました。 オープン・スペースの日、午前(10:00～11:30)に園庭で楽しめます。 着替え・帽子・タオル・水分を忘れずに遊びに来てください！		
午前	オープン・スペース (1歳以上)	オープン・スペース (1歳以上)	テーマトーク 「メディアと子ども」			
午後	ホッと・スペース	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)	オープン・スペース (妊婦さん～0歳)			