



子育て通信

カナリヤ

発行 第328号 2023. 3. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4910

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

『ねがいがとどきますように』

時津こばと保育園

園長 嘉村 望

おかあさんはね ときどき かぜに おねがをするの
あなたがないたり せずに
きょうもわらって いられますように
もっとちょうだい よりも どうぞって いえる
やさしいこになりますように

おかあさんはね ときどき そらにも おねがをするの
あなたがひとりぼっち じゃなく
みんなで ちからを あわせられますように
かなしいとき「だいじょうぶよ」って いてくれる
おともだちが そばに いますように

だいじょうぶ だいじょうぶ
しっばいしたら
もういちど がんばれば いい

おかあさんはね いつでも あなたを おもっているよ
あなたが ことばに できないくらいの
わくわくと であえますように
いそがずに ゆっくりと おとなになりますように

おかあさんはね どこに いても
あなたを みまもって いるよ
いつまでも いつまでも

『I Wish You More』

～おかあさんはね～

著：エイミー・クラウス・ローゼンタール



お子さんが生まれた時、いくつか願い事をしましたか？ そんな思いがたくさんつまった絵本を掲載します。

これから保育園や幼稚園へ入園、小学校へ入学するお子さんもいらっしやると思います。

おともだちができるかな… おともだちとなかよくできるかな… 笑って楽しく過ごせるかな…と心配なことがたくさん浮かんできますね。

お子さんが泣いたり、悲しい時は、だいじょうぶ、だいじょうぶと抱きしめてあげて、安心感をあたえてあげましょう。

そして元気を取り戻したら、お母さんは、いつもあなたのこと見守っているよという思いで、笑顔で送り出してあげましょう。

お子さんとお母さんの願いが届きますように…。

たくさんのおグしましょう！

年度末をむかえ卒園や進級、引越など環境が変化する子どもたちは特に緊張した日々を送っているのではないのでしょうか……。こばでコミュニケーションがとれるようになった子どもたちでも、スキンシップを求めています。心と体が癒されるおグをたくさんしましょう……。

おグをすることで5つの効果がありますよ。



ストレスを軽減する

両親のおグによって赤ちゃんがどのような反応を示すのか…という心拍間隔の変化を調べた研究結果によると、「おグによって副交感神経が活性化しリラックスする」ということがわかっています。(東邦大学の研究より)

このことから、おグは子どもの不安やストレスを軽減することができますと言えます。子どもが泣いていたり、不安がっている時にぎゅーっとしてあげると落ち着いたという経験はたくさんの方が感じているのではないのでしょうか。

脳も発達する

脳科学者の先生いわく、よくおグされた子どもは、自尊心が高くなったり、心が強くなる、といわれており、おグは子どもの快眠も含め脳と心の発達にかなり有益だと思われるそうです。”



幸せな気分になる

子どもはおグをされればオキシトシンが増えるので、その分ストレスも軽減され 幸せな気分になるのです。

オキシトシンは、幸せホルモン・愛情ホルモンと言われるホルモンです。

絆が強まり信頼が高まる

おグは大好きな人とするからこそ精神的にも良く、信頼関係も深めます。

特に子どもを注意したときや少し強い口調になった後にはしっかりおグすることをお勧めします。子どもは自分のことを嫌いで叱ったわけではないという事を理解します。

そして子どもの親への信頼も深まります。

健康になる



脳科学者の先生によると、ハグによってオキシトシンが増えたり副交感神経の活動が高まると、免疫系や心臓血管系が強くなり感染症にかかりにくいこともいわれているそうです。親子ハグで健康な体づくりをしましょう！

コロナ禍でいろんな方と「ハグ」をするということがとても難しくなってきました。だからこそ、ご家族の中でたくさんハグをして親子で健康に健やかに毎日を過ごしてくださいね。



(お知らせ)

令和5年度申込みを4月より受け付けます。4月から幼稚園や保育園に入園される方も、幼稚園がお休みの時やお仕事がお休みの時などぜひ遊びに来てください。地域の皆さまがたくさん集いホッとできる場になるようにしていきたいと思っております。たくさんの方のご利用をお待ちしていますね。

～参加対象～

☆ 対 象 0歳児～就学前の乳幼児とその父母 祖父母 妊婦さん

☆ 曜日・時間 毎週月曜日～土曜日（日・祝祭日・年末年始は休み）

9：00～12：00と14：00～16：00

活動に関しましては、カナリヤ通信・ホームページ等の行事予定をご確認ください。

☆ 場 所 時津町子育て支援センター（時津こぼと保育園内）

学童保育こぼとくらぶ

時津町コスモス会館 他

☆ 費 用 ●初回登録費 子ども一人500円（シール帳・カード代）

*令和4年度までに登録されている方の登録費は必要ありません。

申込用紙のみ記入をお願いします。

*幼稚園・保育園に在席されているお子様の参加費は必要ありません。

但し、申込の必要なプログラムについては登録費を納めている方を優先させていただきます。

●行事の参加や活動の内容によっては別途、参加費が必要な場合があります。

《活動について》 ・コロナウイルス感染症の拡大予防の為に急遽活動の変更をする場合もありますので、利用前にホームページ等でご確認ください。

