

4月



南区ひばる子どもプラザ  
ひつじのおうち

〒811-1355  
福岡市南区松原2丁目  
36-15  
Tel 092-555-6565

2023年度 第176号

暖かくやわらかな風が吹く頃となりました。ひつじのおうちのお庭には赤や黄色など色とりどりの花が咲き、みなさんの来館を心待ちにしているようです 🌸

[2023年 4月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休館日
20	3	4	5	6	7	8
休館日						わらべうたあそび 10:20~10:50 0歳 10:50~11:20 1歳 中村尚子氏
9	10	11	12	13	14	15
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	
16	17	18	19	20	21	22
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
23	24	25	26	27	28	29
休館日			子育て支援 コンサルジュ相談日 10:50~12:00 柴田 繭子氏	おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	一持ち物ー バスタオル (ミルク・お茶)	
30						
休館日						

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため予定が変更になることがあります。

### 利用方法についてのお願い

ひつじのおうちの利用時間が  
当面の間変更となります。

#### 開館時間

利用時間① 10:00~12:30

利用時間② 13:30~16:00

※12:30~13:30は換気・消毒作業の  
ため利用できません。

ランチコーナーはお休みとなります。

### 絵本の紹介♪

『かお かお どんなかお』



どんなお顔かな？

大人も子どもも表情豊か  
になる絵本です！

# もぐもぐ だより

今月のテーマは、「情緒不安定」です。

イライラしたり、逆にふさぎ込んでしまったりといったこどもの情緒不安定。

それにはストレスをはじめ、さまざまな要因が考えられます。その原因の一つに家庭環境や親子関係もあげられます。

過干渉、過関心、家庭不和、威圧的な家庭環境になっていないか、身近なところから、もう一度見直してみましょう。

リラックスできる環境を

子どもの情緒が不安定になったら、スキンシップをより濃厚にし、温かい語りかけを大切にしましょう。叱ったり、冷たく突き放すのは、逆効果。子どもがくつろげる時間や場所など環境づくりに心がけて。



日頃の触れ合いで子どもに安心感を与え、気持ちを落ち着かせてあげることも必要です。

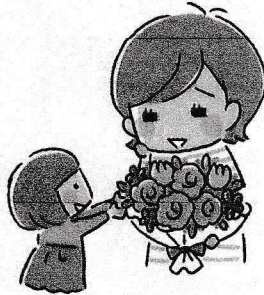
子どもの上手な叱り方

子どもを叱る前に、まず自分の気持ちを落ち着かせ、左の項目に注意して愛情を持って叱りましょう。また、叱る理由を説明するのも大切。

- ・自分の都合や気分で叱らない
- ・言い分を聞かずに叱らない
- ・誰かと比べて叱らない
- ・昨日と今日で言うことを変えない
- ・昔のことを引つ張り出して叱らない
- ・全人格を否定する言葉や子どもを突き放す言葉は、使わない
- ・両親が一緒になって叱らない
- ・くどくどと叱り続けない

## ママの心をリフレッシュ

子育て中で大変な時こそ、リフレッシュする機会を意識的につくるのが大切です。新たな気持ちで育児に向えば、子どもにもプラスに働きます。



### ホッとするレシピ(2)

#### タマネギ丸ごと味わいスープ 1-6歳

材 料 タマネギ…1個 水…300ml  
粉末コンソメ…小さじ1 塩・こしょう…少々

- 作り方
- 1 タマネギは皮をむいて、上下を切り落とし、下に十字の切り込みを入れます。
  - 2 1にラップをして、電子レンジで5分間加熱します。
  - 3 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰させます。2を加え、弱火で10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。

### 食べものでリフレッシュ

穏やかな気持ちで子どもに向き合えるよう、疲れに有効に働く栄養を補いましょう。偏った食事がイライラの原因になることも。

#### 疲労回復に

ビタミンB群(豚肉・ウナギ・麦)、  
ビタミンC(イチゴ・赤ピーマン)、  
カリウム(ひじき・アボカド・イモ類)



心身の健康を保つには  
忙しくても  
3食きちんと食べなくちゃ

### 話してリフレッシュ

悩んだら人に相談しましょう。話すことで気持ちも楽になります。身近な人のほかに、自治体の子育て相談の窓口を利用する方法もあります。



おいしく食べて体に効く!  
クスリごはん 子ども編