

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

2025年度 第200号

やわらかい日差しとともにあちらこちらで、色とりどりの花を見かける季節になりましたね。プラザでも秋に植えた球根や種が成長し、チューリップやネモフィラなどが次々と咲き誇りみんなの目を楽しませています。ぜひ、遊びにいらして下さいね♪

[2025年 4月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏			休館日
6	7	8	9	10	11	12
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30		心と体をほぐす ストレッチ運動 10:30~11:20 中村 洋子氏	子育て相談日 10:50~12:00 石井 比出子氏	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏	紙芝居 読み聞かせ会 10:30~11:00 ルルル・紙芝居の会	ベビマ教室 ①10:20~10:50 ②10:55~11:25 山中 賢子氏	持ち物 バスタオル (ミルク・お茶)
20	21	22	23	24	25	26
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50~12:00			おはなし会 ①10:30~10:55 ②11:00~11:25 おはなしラビット
27	28	29	30			
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30				

館内にて『おむつと安心定期便』のスタンプを受け取れます♪詳細は市のHPをご確認下さい。

5月のミニ講座のお知らせ

- 7日(水) 音楽あそび(要予約)
- 9日(金) 子育て相談日
すくすく測定日
- 15日(木) ストレッチ運動(要予約)
- 16日(金) ベビマ教室(要予約)
- 21日(水) 音楽あそび(要予約)
- 24日(土) おはなし会
【読み聞かせ・わらべうた】(要予約)
- 28日(水) 子育て支援コンシェルジュ相談日
※要予約の講座は予約が必要です。
予約の開始日は、4/1(火)~です。

新しい講座が始まります!

- ・ 紙芝居 (ルルル・紙芝居)
- ・ おはなし会 (おはなしラビット)
【読み聞かせ・わらべうたあそび】
- ・ 心と体をほぐすストレッチ運動

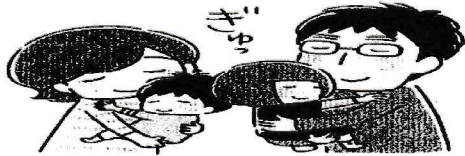
音楽あそびが、2回になりました♪
4/16(水)音楽あそびは、ひつじのおうちで
行ないます。
そのため、10時から11時半までは、講座参加
者以外の方のプラザ利用はできません。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
新しい講座の予約もお待ちしています。

もぐもぐだより

情緒不安定

温かい語りかけと
家庭環境の見直しを

イライラしたり、逆に
ふさぎ込んでしまったら
といった子どもの情緒不
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。



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。

リフレッシュできる環境を

子どもの情緒が不安定になった
ら、スキミングをより濃厚にし、
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も心がけて

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
- ・昔のことを引き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
- ・くつろぐと叱り続けけない

ママの心をリフレッシュ

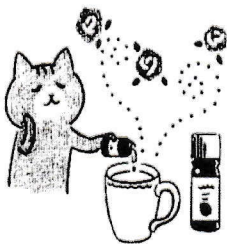
子育て中で大変な時こそ、リフレッ
シュする機会を意識的につくること
が大切です。新たな気持ちで育児に向
えば、子どもにもプラスに働きます。

話してリフレッシュ

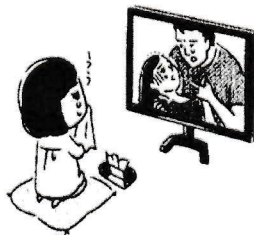
悩んだら人に相談しましょう。話す
ことで気持ちも楽になります。身近
な人のほかに、自治体の子育て相談
の窓口を利用する方法もあります。



カップのお湯に
アロマオイルをたらすだけで
簡単に香りが楽しめるよ



アロマでリフレッシュ
部屋に好きな香りを漂わせてアロ
マを楽しみましょう。香りは自律
神経やホルモンに作用し、リフレッ
シュや癒し効果が得られます。



泣いてリフレッシュ
泣くという行為は、心をリフレッ
シュさせます。特に感動して流す
涙は、副交感神経を刺激し、スト
レスをやわらげます。

子どもを預けて リフレッシュ

子育て中は、子どもを預けて自分
の時間をつくるのが何よりのリ
フレッシュ。罪悪感を持たず、心
に栄養を与える時間と割り切り、
気分転換を。

※身近に預けられる人がいない場合…
保育園の「一時保育」(数時間~1日単位で預ける)を利用する方法があります。
「リフレッシュ保育」も認められているので、詳細は各自治体に問い合わせを。
ママ友と協力してお互いの子どもを持ち回りで預かるのも一つの方法です。



クスリごはん
ゆるゆる漢方
リパラル社 より

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)

