

TEL: (054) 249-3188

〒420-0846

静岡市葵区城東町 24-1

城東保健福祉エリア 2階

# あんと

2019年4月



城東子育て支援センターは子育ての楽しさを共感し合える気軽な遊びの空間になるよう「親子のつながり」を支援しています。

## あそぼ!



こくろま社、わりべうたえほん

「まめどろぼう」の  
とこを、名前どよんだり。  
お子さんの身近なもので  
よんだりして、あそびまよ。



カスルでかくしー



## ととけっこう

ととけっこう、よが あけた〜♪  
まめどろぼう〜♪ あそびまよ〜♪



### あかちゃんおゆずり会のお知らせ

開催日: 2019年6月5日(水) 9:30~

おゆずり品回収 4月15日(月)~5月17日(金)

\*ベビー服(95センチまで)、ベビー用品を集めます。  
(サイズ・種類別に記入して袋に入れてください)

\*大型の物は5月13日~17日の間に集めます

☆詳細はスタッフにお尋ねください☆

開所時間: 月~金 9:00~16:00

11時30分~13時はランチタイム☆

みんなで昼食をたべましょう!

<土日祝はお休みです>



### 指定管理者【NPO法人なのはな】

- ・小規模保育園 なのはなガーデン (TEL&FAX 054-253-0443)
- ・小規模保育園 あおいガーデン (TEL&FAX 054-277-9600)
- ・発達支援 まほろば (あおぞらキダーガーデン内)  
静岡市委託事業 発達早期支援事業 (TEL 054-246-2213)  
(FAX 054-294-7300)
- ・静岡市城東子育て支援センター (TEL054-249-3188)  
(FAX054-249-3192)

☆ホームページからもご覧いただけます

城東子育て支援センター

<http://nanohanakodomo.jp/anto/>



〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1

城東保健福祉エリア 2階



# あと4月の予定

警報発表時：子ども達の安全を考え、状況によってセンター行事等を中止する場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9 あかちゃん集まれ！ ☆5ヶ月～12ヶ月まで 9：30～11：00 ★要予約 持ち物：バスタオル 一般の利用は11：30～です	10	11 ハピママ☆キッズによる手遊びと読み聞かせ 10：30～11：00	12	13	14
15 赤ちゃんとおそぼ！ ☆マタニティ～4ヶ月まで ★要予約 10：00～11：15 持ち物：バスタオル 一般の利用は11：30～です	16	17 絵本と歌の会 11：15～11：30	18	19	20	21
22	23 2人目ママの井戸端会議 ★要予約 9：30～11：00 一般の利用は11：30～です	24	25 おさんぽに行こう！ 10：30～11：15 ※1	26	27	28
29	30	お問い合わせは 城東子育て支援センター ☎054-249-3188				

※1. お散歩は城東福祉エリア近辺へ「春見つけ！」へ出かけます。雨天中止です。

★要予約の講座は開催日の3週間前より予約受付します。来所の上、ご予約ください。

臨床発達心理士がフロアーにいます。どんな小さな悩みでもお気軽にスタッフへ声をかけてください。

☆発達相談・育児相談・個別相談をお受けします。時間：10時～12時 13時～15時

## こどもとの暮らし 一子育て中の「手抜き」② 丁寧さんの手抜き

「手抜き」自体も頑張る要素になりやすい場合はどうしたらいいのか？ヒントをひとつ書いてみます。

まずは、「手抜き」する日を決めます。これからずっとではなく、「その日だけ」手抜きする意識でいきます。そして「意識的に」「小さな手抜き」をします。例えば、「その日は目立つゴミの掃除だけする（掃除自体はする）」「細かいものは乾燥器を使って、残りは干す（洗濯自体はする）」「お昼だけ市販の離乳食を使う」など。これもハードルが高い！場合は、もっと小さいことでもいいのです。（親が）汗かかなかから髪の毛洗うのやめるとか。後で自分が不安定にならない程度の「自分にとっての手抜き」を「その日だけ」やってみます。そして後で、「手を抜いたことで大変なことになったか？」を振り返ります。「あ、これでも大丈夫なんだ」と思えたらしめたもの。この「少し手を抜いても大丈夫」というほっとした感覚を、細かく積んでいきます。こうすると、手を抜ける幅を少しずつ増やしていけます。欲を言えば、小さな手抜きの成功を誰かに話してほっとできると一番いいです。旦那さんでもいいですし、ご自分の親御さん、お友達。あんとスタッフにも、ぜひ聞かせて下さい。（しずか）