



うららららら

鬼志別保育所子育て支援センター
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)
Tel 2-3666 FAX2-2266

♪♪子育て支援だより 2020年 No.2♪♪



コロナウイルスのニュースや情報がメインとなってしまっている、最近のテレビ報道。「コロナうつ」といううつ病も出てきており、「コロナが怖い」「コロナになったらどうしよう」などの強い不安や焦りの気持ちが引き金となるようです。感染者の数や重症あるいは死亡のニュースなどは、否応なしに心が沈むことです。コロナのニュースに関心が強く向くのは当然の状況かと思いますが、意識的にポジティブなニュース、ポジティブな話題に触れ、好きな音楽を聴く・好物を食べるなど、ポジティブな気持ちになれることを積極的に行うことが「コロナうつ」の予防になるそうです。心を保つため、悲観的になりすぎず、辛抱のこの時を乗り越えたいですね。

気分を上げよう♪♪

～気分UP♪にオススメ～



☆村内を散策！外出自粛ではありますが、村内の戸外で3密になる可能性は低いと思いますので、お子さんとの散歩を楽しみつつ改めて村の自然に目を向けてみませんか。今まで気づかなかった発見があるかも…。

☆ふるさとの家や夢喰館の出前を利用する！毎日のご飯支度、大変ですよね…。たまには出前に頼る！そんな日があってもいいのでは？と思います。

☆思い切って断捨離！家で過ごす時間がこれまでになく長いという方も多いのではないかと思います。不要なものを整理し、スッキリした生活で気持ちも晴ればれ！

～他にもたくさんあるかと思いますが、自分の気分UP♪探してみましよう～



☆☆思春期のわが子…☆☆

この春、長女は高校生に。次女は中学生になりました。なった途端学校が休みになり、休みが続くとメリハリは崩れ生活リズムは乱れ勉強時間も少なめ…。体もなかなか使えず。今は仕方ない、辛抱のときか…と思いつつも、ついつい一言二言と小言が多くなり、娘達も嫌な顔で私を見ることが多くなってきました。悪循環です。この間まで小学生だった次女は甘えてくることが多く、次女には反抗的な思春期なんて来ないかもしれないな。なんて甘い考えをしていました。しかしやっぱり甘かっただけでした。3年前の長女の再来を思わせる次女の変貌！まさか…と信じたくない私の心を悲しみがふさぐ日々です。どこか、次女はいつまでも小さいような感覚を持っていたのだと思います。3年間、長女で経験した思春期。経験して、私も親としてわずかでも成長したはずです。どうか良い影響を与えられるような対応をしたいと、親として・娘たちのそばにいる大人として自覚を持った言動を心掛けたいと思う日々です。(小泉なおこ)



♡子育てボランティアさんの手作りマスク♡

日頃、子育て支援センター事業に多大なご協力をしていただいております子育てボランティアさん。現在は事業もお休みですので、ボランティアさんも一時休止状態です。そのような中、今なかなか思うように手に入らない「マスク」を、数名のボランティアさんが作っていただきました。



作っていた
いたマスクの
一部です。

今回ボランティアさんに作っていただいたマスクは、ちびっこ広場・すやすや広場のお子さんへお配りしたいと思います。希望する方に一枚お渡ししたいと思いますので、下記の「引換券」をお手数ではありませんが鬼志別保育所までお持ちください。

- 希望の方のみ引き換えいたします。
- 色・柄などは選ばません。ご了承ください。
- サイズは子ども用で、1～3歳くらのお子さん向けです。

♪マスク引換券♪

☆切り取って、保育所までお持ちください。マスク一枚と引き換えいたします。

★ちびっこ広場・すやすや広場のお子さんが対象です。