



園だより

あやめ原こども園
令和5年9月

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ心地よい風が感じられるようになりました。

子どもたちは運動会に向けて、かけっこや団技など、暑い中たくましく元気に頑張っています。こまめな水分補給を行い、子どもたちが無理なく楽しんで参加できるように私たちも務めていきたいと思ひます。

保育目標

- ☆個々の健康状態を把握し、十分な休息がとれるようにする。
- ☆自分の力を十分に発揮して、運動や遊びに取り組む。

☆おしらせ・おわがい☆

- 前日や朝に体調の変化（発熱、発熱、嘔吐等）がありましたら、必ず職員にお知らせください。
- 薬、お金は必ず職員に手渡し下さい。
- 9月は、保護者の会 会費2期（4ヶ月分）の納入となっております。
15日（金）までとなっておりますので、よろしくお願ひ致します。
- 予算対策活動における署名と資金カンパの案内をお配りしております。
12日（火）までですので、御協力のほどお願ひ致します。

☆運動会について☆

- リハーサル…**5日（火） 8時45分**までに登園してください。
体操服上・下を着用して、2歳児～5歳児は水筒持参です。
- くじ引き …**6日（水）**夕方お迎え時予定です。（場所取りの為）
- 前日準備・場所取り…体育館に**18時集合**をお願いします。
※詳細は別紙にてご確認ください。よろしくお願ひ致します。

☆防災の日について☆

- 1日（金）**は、防災の日です。普段、食べ慣れない非常食を給食で食べる経験をしておきたいと思ひます。
- 3・4・5歳児は白ごはん**はいりません。



♪大友剛 マジックと音楽と絵本のコンサート 開催♪

絵本「ねこのピートシリーズ」等を翻訳され、全国各地で音楽とマジックと絵本ライブで活動されている大友さんが、当園でライブを開催いたします。

●日時：9月13日（水） 10:00～11:00

※保護者の方の参加も可能です。（参加される場合は、クラスの担任にお伝えください）

日	曜	行事予定
1	金	防災の日
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	リハーサル2回目
6	水	くじ引き
7	木	体操教室
8	金	運動会前日準備
9	土	運動会（サブアリーナ）
10	日	
11	月	
12	火	英語教室
13	水	大友剛 マジックと音楽と絵本のコンサート
14	木	絵本の読み聞かせ（UMK）
15	金	プール納め
16	土	菖蒲原町敬老会
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	
20	水	誕生会
21	木	
22	金	
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	
26	火	英語教室・子育て支援
27	水	
28	木	防災訓練
29	金	エコチャレンジ（木の実はクラフト） お便り配布
30	土	



～心の片づけをする声かけ～



完璧を目指さなくていい。ちょっとくらい怒ってもいい。親だって、できないことがあってもいい。がんばり過ぎて、思い詰めてる方も、忙し過ぎて余裕のない方も、ちょっと深呼吸&心と頭のストレッチ。誰よりもまず、自分に優しくできなければ、子どもにも優しくなれてできませんからね♪



◆Step1◆「完璧な親」は目指さない

BEFORE

また怒ってしまった

AFTER



しゃあない、しゃあない、あるある～

☆「絶対に怒らない育児」は人間には難しいことです。親だって感情があります。子どものことを思えば思い通りにならずイライラもするし、腹も立つでしょう。「ひたすらガマンする」は親も子どもも身体に悪いです。ただし、毎日怒りっぱなし、怒られっぱなしの状態だとお互いにしんどくなります。「また怒っちゃった」は自分比で10～30%程度カットを努力目標にして、それ以上は「しゃあない、しゃあない、あるある～」と思うことも必要です。

「親のイライラは」は責任を持って一生懸命子育てしている証拠!です。
家族みんなが元気なら、それだけですでに満点ですものね。



◆Step2◆「理想の親」からはなれる

BEFORE

自分はダメな親だ

AFTER



自分は頑張りすぎてる親だ

☆精一杯子育てをがんばっているつもりなのに、「ちっともうまくいかない」「結局怒ってしまふ」と責めている方がいたら「自分はがんばり過ぎている親だ」と思い直して、これ以上の努力ではなく、休息・息抜き・手抜きを必要としてください。

☆物事に優先順位をつけるのもよいでしょう。予定や「やること」を書き出し

- ・どうしてもスグにやらないといけないこと
- ・早めにやっておきたいこと
- ・できればやりたいこと

など、物事の優先順位をつけます。そして、全体を眺めて、「私にしかできないことは何？」と自分に問うクセをつけるといいでしょう。「なんでも一人で、ちゃんと、完璧に」する必要は全くありませんよ。

声かけの変換ができなくても、毎日子育てを頑張っていることに、何の変わりはありません。「しんどいな」という時は、一旦休んで、一人ですべてを頑張らずに、パートナーはもちろん、頼れる人には頼って欲しいと思ひます。

でも、誰かに子守りは頼めても「親」だけは誰にも代わってもらえません。だけどそれは、お子さんにとって「お父さん」「お母さん」は世界でたった一人、かけがいのない大切な存在だということ。

だからこそ、お子さんと同じくらい、自分のことも大事に、大切に…。

～伝わる!声かけ変換より～