

子育て講座「自分をいたわるセルフケア」 令和3年10月21日(木)

10月の子育て講座は、9月の閉館で開催出来なかった分を含めて2回開きました。一つ目の講座は佐渡 貴子さんによる『自分をいたわるセルフケア』という講座です。新冠在住の佐渡さんは「歯科衛生士」・「身体心理セラピー愛好家」として、わくわく館では「癒やしの佐渡さん」ですっかりお馴染みですね。

今回の講座は日々のストレスとの向き合い方について。自律神経のお話からセルフケアの方法までといった幅広い範囲でお話してくれました。もちろん堅苦しくならないようにわかりやすく、また、佐渡さんの体験談を交えての講座となりました。

生きるために使っている神経系のくせについて具体的な例をあげながらのお話の中で、「呼吸が深くできるととても落ち着くようになるから、ため息はたくさんついていい」との言葉はとても印象的でした。そして何よりも「自分はよくやっていると思うこと」という言葉。そんな言葉にじんわりと癒やされたお母さんたちでした。

当日はキャンセルもありましたが9組のお母さんが参加してくれました。お母さん達がお話を聞いている間は、子どもたちはわくわく広場でスタッフやボランティアさん達と楽しく遊んで過ごしていました。



子ども画伯作品展

わくわく館では「子どもの自由画は今しか描けない唯一無二の素晴らしい作品」として考えています。そして毎年11月3日の文化の日に向けて小さな画伯たちの作品を飾らせてもらっています。大きい子はクレヨン画、まだクレヨンが使えない子は手形でなど、それぞれの発達に合わせた形で参加してくれています。白い画用紙に自分の思いのまま、勢いのある個性豊かな作品を完成させています。

文化の日まで開催していますので、参加される人はわくわく館開放時間内に来てくださいね。



子育てサークルっていいね

日高町は子育てサークルの多い町です。お家で赤ちゃんと2人きりである毎日の中で、不安な気持ちを抱えているお母さんは少なくないはず。

「うちもだよ」「わかるよ」など、共感して励まし合って安心を得る仲間存在は大きいですね。「すでに仲良しの中には入りづらい…」そんな方もいるかも知れませんが、でも大丈夫。日高町のサークルさんはとても緩い感じで、自由な優しい雰囲気です。

スタッフも全力で協力しますので、安心してご相談ください。

感染対策続けています

寒くなり暖房の季節になってきましたが、わくわく館では引き続き手指消毒・マスク着用・おもちゃの消毒・換気等を行っています。皆さんいつもご協力ありがとうございます。

～11月の子育て講座～

11月25日(木曜日)「子ども救急講習会」 開場9:30 開始10:00

講師 日高西部消防署の救急救命士・救急隊員

申し込みは随時受け付けています。※お子さんと一緒に参加できる講座です※