

あいあい

2023年 4月

対象：0歳～6歳（未就園児）もしくは出産前のご家庭

—みなさんの子育てを応援しています—

うらかな春の陽気とともに、今年度がスタートしました。3月は暖かな日が続き、桜の花も満開ですね。あちらこちらに色とりどりの綺麗なお花が咲き、思わず見とれてしまいます。

新型コロナウイルス感染防止のため、本来ならば稲荷砂川保育園で毎日開催しています「あいあいひろば」はお休みをさせて頂いておりますが、困ったことがあればいつでもお電話にてご相談ください。

今月は砂川東公園にて「出前保育」を開催します。4月20日（木）を予定しております。詳細はカレンダーをご覧ください。



「あいあいひろば」は来月より少しずつ再開する予定です。
もうしばらくお待ち下さい♪



子育てワンポイント！ ～上手に甘えて肩の力を抜いて子育てしよう～

新しい環境になり疲れが出る4月、今までとは生活が一変し時間に追われ余裕がないことも多々ありますよね。子どもの為に！と意気込んで、栄養を考えたご飯を作り、一緒にお風呂に入るけれど自分は全くゆっくり浸かれず寒いまま、明日の用意をしなきゃと洗濯をたたみ、気付けば寝かしつけの時間になり一緒に寝落ちして家事のやり残しいっぱい…。そして、子どもに対して怒ってばかり、せかしてばかり…と落ち込んでませんか？

大丈夫！みんな一緒です！！なので、少しでも手を抜いて楽をしていいんですよ。

- ・栄養いっぱいの手料理も平日の週1くらいテイクアウトにしても大丈夫。
- ・ママが風邪をひかないように、週末くらい周りの大人に頼ってゆっくりお風呂に浸かって温まろう。
- ・洗濯は乾いていればOK！畳まなくていいという気持ちを持って。
- ・一緒に寝落ちしても大丈夫。明日したらいい。と軽い気持ちでのびのびと。

お母さんお父さん、完璧でなくていいんですよ。自分自身が自分に甘えを持って肩の力を抜いて過ごすことで、余裕が出来、何より子どもがハッピーになります。そしてその分お子さんにギューっといっぱいハグをしてあげましょう。親子で幸せホルモンをいっぱい受け取って心も身体も元気に過ごしましょう。

社会福祉法人稲荷保育園

稲荷砂川保育園

〒612-0008

京都市伏見区深草六反田町4-7

TEL 075-748-8733

FAX 075-748-8747

★あいあい通信は稲荷砂川保育園のホームページ

<https://inasunahoikuen.jp/>の「地域子育て支援」のページにも掲載されています。

