



# どうぞのあいす

2024 年

8月

おたより

開所 月・火・水・木・金・土(第2) 10:30~15:30 休み 土日・祝・第2水

~学生さんが来られます!~

8/9(金)-10(土) 大阪医科薬科大学 看護学部学生・8/15(木)-16(金) 阿武野高校生

## 8月カレンダー

| 月                                                                                          | 火               | 水                      | 木                     | 金                         | 土                          | 日         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|
| ★8/30日(金)13:00~ ←13日から変更しています<br>巡回相談の日は、臨床心理士さんが来られます。<br>お子さんの発達や育児で気になる事など、お気軽にご相談ください。 |                 |                        | 1                     | 2                         | 3<br>休 室                   | 4<br>休 室  |
| 5                                                                                          | 6               | 7                      | 8<br>pm2~ハイハイ<br>赤ちゃん | 9                         | 10<br>am パパあそ<br>pm フリールーム | 11<br>休 室 |
| 12<br>休 室                                                                                  | 13              | 14<br>休 室              | 15                    | 16<br>am お誕生日会            | 17<br>休 室                  | 18<br>休 室 |
| 19<br>am お絵かきの時間<br>pm2~ハイハイ<br>赤ちゃん                                                       | 20              | 21                     | 22<br>名札づくりの日         | 23<br>am 真上公民館<br>あそびのひろば | 24<br>休 室                  | 25<br>休 室 |
| 26                                                                                         | 27<br>am 折り紙の時間 | 28<br>pm2~ハイハイ<br>赤ちゃん | 29                    | 30<br>am 子育て講座<br>pm 巡回相談 | 31<br>休 室                  |           |

8日(木)・19日(月)・28日(水)

ハイハイ赤ちゃんの時間で

(対象:0才~ヨチヨチ歩き 14:00~15:30)

●身長体重の計測をします。

●スタッフと一緒にわらべうたを楽しむ時間もあります♪



8月のお誕生会 16日(金) 11:00~12:00

8月生まれのお誕生日会です。

お誕生日のプレゼントは記念写真入りカードと

ひろさんのおはなし会です。

お祝いしてくれるお友達と工作をしたり、おはなしを見たり  
聞いたり!楽しく過ごしましょう! 身長体重測定有

※前日までにご予約下さい



### 子育て講座

●Part2● 8/22(木) 要申込 3組 材料費150円

『マスク型名札づくり』 終日

ピンを使わないので、赤ちゃんや幼児が安心して使える  
マスクを使った名札です。

●Part3● 8/27(火) 自由参加

『こたにさんの折り紙の時間』 AM

簡単な季節のおりがみと、千羽鶴を折ります。

講師 こたにほづまさん(真上地区福祉委員会)

●Part4● 8/19(月) 自由参加

『お絵かきの時間』 AM

みつろうクレヨンや、子どもが描きやすいマジック(水性)  
等を使って、大きな紙に自由にお絵かきします。

### Part1● 子育て講座 ●●● 要申込

『イヤイヤ期を前向きに過ごそう』

7/30~  
申込受付

☆日時 8月30日(金)

10:45~11:45

☆講師 小林 一恵さん(臨床心理士・公認心理師)

☆対象 未就学児のおやこ 15組

臨床心理士として、つどいの広場の巡回相談で、多くのおやこ  
に関わってこられた経験や知識から、イヤイヤ期を少しでも楽し  
く過ごすための心持ちやコツをお伺いしましょう。

### Part5● パパとあそび! ●●● 要申込

『リズム・音あそび』

申込受付中

☆日時 8月10日(土)

①10:45~11:15 ②11:30~12:00

☆講師 榎本ひとみさん(スタッフ)

☆対象 未就学児のおやこ 各回10組

パパやママと一緒に、リズムに合わせて体を動かしたり、  
楽器を使ったりして楽しく遊びましょう♪

# あそびのひろば

・この事業は、地域の子育て支援団体の協力を得て開催しています。

- 時間 10:30-11:30 ●予約はいりません ●公園ひろば 雨天中止
- 流れ…おもちゃで遊んだあとは体操やお歌、おはなし会を楽しみます

| 場 所     | (原則) | 月 日   | 時 間    | 次 回                          |
|---------|------|-------|--------|------------------------------|
| 紫 町 公 園 | 第3木  | お休み☺  | 10:30  | ※7~9月お休み<br>次回、10/17は自然観察会です |
| 真上公民館   | 第4金  | 8月23日 | ~11:30 | 9/27・10/25・11/22             |

## 次月のお知らせ

### 子育て講座

#### 『アレルギーのおはなし』

要申込 15組のおやこ 申込開始 8/26~

●日時 9月26日(木)

10:45~11:45

●講師 西野昌光さん(愛仁会千船病院小児科医)

●対象 未就学児のおやこ 15組

最近の幼児の食物アレルギー事情とその対応、日頃のスキンケアについて、長年子どもの食物アレルギー治療に携わっている西野先生からお話を伺います。

### パパとあそぼ!

#### 『助産師さんと話そう』

要申込 15組のおやこ 申込開始 8/14~

●日時 9月14日(土)

10:45~11:45

●講師 石田 美佳子さん(助産師)

●対象 未就学児のおやこ 15組

卒乳・断乳の時期や進め方、産後の体のことや男の子・女の子のからだのこと、子育てのこと…等、助産師の石田美佳子さんを囲んでおはなしを伺います。

### 三島子ども文化ステーション ホームページ

イベントのご案内等、  
迅速にお届けしたいと  
考えています!



三島 QR コード



MISHIMAKODOMO

### 一時預かり『こりすのへや』



一時預かりをおこなっています

0才~就学前のお子さんを対象

通院やお買い物、もちろんリフレッシュでも

月曜日~金曜日 600円/h 10:00~16:00

事前登録が必要です。詳細・ご案内は、

NPO 法人三島子ども文化ステーション HP または、  
スタッフに直接お問い合わせください



## ひろばスタッフからのメッセージ

イラッ、ムカッ、カチンの対処術「アンガーマネジメントを身につけよう」の話を聞いてきました。ひと言で言えば「怒る必要のある事は上手に怒る事ができ、怒る必要のない事は怒らない様になる事」です。上手に怒るとは、人を傷つけない、自分を傷つけない、物にあたらない事で、怒りの感情は自然な感情のひとつなので、怒りにふたをしないのが大切です。

私達を怒らせるものの正体、それは「~はこうあるべき」のべきです。~べきは一人一人が持っていますが、各自、程度も違えば、時代や場所によっても変化します。そこで 6秒ルールが出てきます。6秒待てば怒りの感情が消えるわけではなく、怒りをコントロールする脳の働きが出来る様になるそうです。

カチンときた相手に、許せる?許せない?じゃあどう言う風に表現したら良い?「あなたの~がダメなの」と相手を主語にせず、「私は~と思うのでこういう風にしてほしい。」と自分を主語にして伝える事が大切との事。

怒りを増やさない為には、原因を言語化(書く)すると、イラッとした事に敏感になったり、リラクゼーションを沢山持って怒りを抜く事もトレーニングになるそうです。(深酒とキャンブルは×) 我が身を振り返り、まだまだだな…と思いますが、相手は変えられないので、自分が変わる様トレーニングの毎日です。



こりすのへやスタッフ むらかみ みさお

### 8・9月のわらべうた

にゅうめん そうめん ひやそうめん  
かきがらちょうの ふたやの つねこさんが  
ちんぴ ちんぴ ちんぴ  
だいこんおろし だいこんおろし  
だいこんおろし  
みせですか? おくですか?



ちびすけ どっこい  
はだかで こい  
ふんどし かついで  
はだかで こい

### お問い合わせ先

NPO 法人三島子ども文化ステーション 事務局まで

〒569-1132 高槻市清福寺町13-6

T/F 072-685-2224

email: [mishimakodomo@sunny.ocn.ne.jp](mailto:mishimakodomo@sunny.ocn.ne.jp)



三島子ども文化ステーション