



はっぴ〜だより


令和 8年 5月 発行
 南城市役所こども相談課
 問い合わせ
 (098-917-5212)

月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7 シャボン玉あそび	8	9	10
11 OB会	12 ペアトレ②	13 豆あそび	14 紙あそび	15	16	17
18	19 段ボールあそび	20 感触遊び	21 公園遊び	22	23	24
25	26 ペアトレ③	27 のりあそび	28 ボール遊び	29	30	

新しく年度がスタートして、バタバタしていたら、いつの間にか5月になり、心地よい風に泳ぐこいのぼりが、あちこちで見られるようになりました。

でも、肩に力が入って、みけんにしわが、、、そんな時は、深呼吸をしてから、自分の好きなものを楽しむことをお勧めします。お花のお世話をしたり、コーヒーを飲んでまったりしたり、韓国ドラマを見たり、漫画を読んだり、何でもよいのです。5分でも10分でも楽しんでみましょう。そして、ストレスが減ったら、子どもたちに向き合ってスペシャルタイム。子育ても楽しめるといいですね。

まずは、リフレーミング、〇丸で終わるために声掛けを工夫する。そして自分も褒める。今日も一日よく頑張ったと自分も褒めてあげてくださいね。



お知らせ

- 12日 ペアレントトレーニング②
10時～11時半
- 26日 ペアレントトレーニング③
10時～11時半
- 21日 公園遊び（なんじー公園）
10時集合 11時解散
- 11日 OB会（ゆんたく・情報交換会）
10時～12時

親子支援ルームはっぴ〜

場所 大里こども園 2階
 （子育て支援センターにここ広場隣）

開園時間 午前9時半～11時半

電話 080-3377-0646