



* * 5月 ちゅうりっぷだより * *

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため5月末日まで休館となりました。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。 </div>					1	2 みどりの日
3 憲法記念日 	4 振替休日	5 こどもの日 	6 振替休日	7	8 	9
10 	11	12 	13	14 	15	16
17 	18 	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 子育て支援センターでは引き続き電話での相談を受け付けています！ お困りごとなどありましたら、お気軽にお電話くださいね。 * * 受付時間 9:00~15:00 * * </div>				23
24/31 	25	26	27	28	29 	30

新型コロナウイルス感染拡大で緊急事態宣言が発令され、支援センターも4/10から休館しています…。こんな状況のなか、子育て中の皆さんはどのように過ごされていますか？心配事は尽きないと思います。しかしこんな時だから沈んでばかりもいられないはず！！気持ちを前向きに今だからできることを探してみましよう(^o^)

今だからできることって何だろう？

まずは、今の状況を直視し、「3蜜」を避ける行動を心掛けること！

次にウイルスに負けない体を作ること！

- ・ポイントは「食事」「運動」「睡眠」「ストレス対策」
- ・腸内環境が良好なら元気が続く！まずは腸内環境を良くする為の食事



【食物繊維】	豊富な海藻・キノコ・野菜をバランスよく
【発酵食品】	日本人の腸と相性の良い植物性乳酸菌 みそ・醤油・納豆・甘酒・酢・ぬか漬けなども
【たんぱく質】	植物性（大豆製品）と動物性をバランスよく 肉・魚・卵
【ビタミンC】	ストレスに対抗 柑橘類・パプリカ類・キウイ・ブロッコリー・ピーマン・トマト・キャベツなど

次はウイルスに負けない心を保つこと！

- ・4月19日付けの北日本新聞に「コロナに負けない心を保つヒント 今こそしなやかに」の文字が。『しなやか』とは柔軟で弾力があってよくしなうさま。なるほど！先が見えないこんな時だから柔軟な心を持つ必要あり！
- ・そしてもう一つ 【毎日何でもいいので自分の中で小さな目標を立てる→実行する→達成感を得る】 小さいお子さんをお持ちの方はなかなか思い通りにいかない事も多いと思いますが、生活の中で自己コントロール感を得ることで心が元気になるといいます。目標は何でもいいです。例えば、今日の午前午後30分間は子どもと全力で遊ぶ などなど

最後は笑って笑ってストレス撃退！楽しい気分で免疫力アップ↑↑↑

この先どんな状況になっても、できることがあります！それはとにかく笑って自分はもちろん周りの人も明るくする事！脳は騙されやすいので気分が落ち込んでいる時でも笑えば楽しいと錯覚してしまうとか。こんな時ですが、どんな時間を過ごすかは自分で決められます！ **親が笑うと子も笑う**(^_^) 皆で乗り切りましょう！\(^o^)/



※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

