

12月 ちゅうりっぷだよ



日	月	火	水	木	金	土
					1 対象は妊婦さんとそのご家族です。お気軽にご参加ください。10:00～	2
3 	4 バスタオルを一枚ご持参下さい。10:30～	5	6 キッズマッサージ 及び プレママ・プレパパ体験会	7	8 予約は5日まで。センター内にて承ります。	9
10 	11 家庭児童相談員の相談日	12 	13	14 クリスマス会 in 曳山会館 (※要予約)	15	16
17 	18 身体計測	19	作ろう!綴ろう!クリスマスバージョン 7日(木)～22日(金)			23 天皇誕生日
24/31 	25	26	27	28	29	30
市内の支援センターの年末年始休館は12月28日～1月4日となります。 拠点支援センターは下記の通りです。 ★28日(木) 東般若保育園子育て支援センター ★1月4日(木) 太田子育て支援センター						

～ この冬はストレス軽減で風邪知らず(˘▽˘) ～

いよいよ本格的な冬がやってきます(+o+)お子さんの体調管理が気になる所ですが、一番気をつけて欲しいのはズバリママ!!ママがダウンしてしまっは家中大変(*_*)免疫力の敵、ストレスを軽減する為のヒントを紹介します。

こんな人は、ご用心!

完璧主義の人

- 普段は完璧主義じゃなくても子どもの事に関しては～しないといけないなどと言う思いが強い人
- なかなか満足ができない人

小さな事に悩んでしまう人

- 悩み続けてしまう人
- 人間関係に疲れている人

免疫力の低下を招く最大の原因は 過度なストレス!

過剰なストレスを抱え込まない為の4カ条

監修 安保 徹「食べる免疫力」より抜粋

人生7割でよし
完璧を望めば無理するしかありません。「人生7割でよし」とおおらかに構えること。

人に感謝する
ストレスとは不安や怒り。それを解消するのは感謝です。「ありがとう」を口癖に。

笑顔を忘れずに
「笑顔」は喜びの感情とつながっている副交感神経反射。笑顔でリラックスして。

自分の体を信じる
「そのうち何とかなるだろう」「そのうち治る」と、自分の運や治癒力を信じること。

クリスマス会 in 曳山会館 について

- 日時 12月14日(木) 10:00～11:30
- 場所 子ども歌舞伎 曳山会館
- 参加費 300円(お子様1名につき)
- 申込み 5日まで(定員になり次第締め切ります)
- 持ち物 おむつ・タオル・飲み物など

※申し込みはご来館され、直接センタースタッフにお声をかけてください。

