



# おたより

らっこグループ開始時間について  
12月は10:00開始になりますので、お間違えの無いよう  
お願いします。



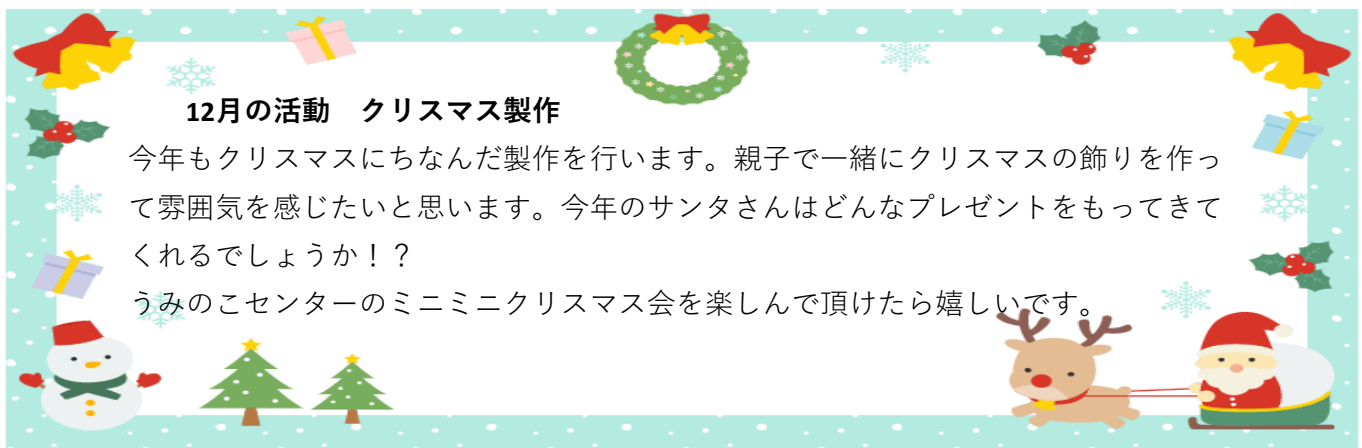
令和4年12月号  
静岡市清水うみのこセンター  
TEL : 054-335-1148  
FAX : 054-335-1292  
Mail : shimizu-uminoko@po4.across.or.jp

| 1(木)                    | 2(金)                   |
|-------------------------|------------------------|
| パンダ1 10:00<br>(クリスマス製作) | あひる 10:00<br>(クリスマス製作) |
| F1 14:00                | 年少 親子遊び<br>14:00       |

| 5(月)                  | 6(火)                  | 7(水)                           | 8(木)                    | 9(金)                         |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| ペアレントトレーニング<br>10:00  | きりん9:45<br>(クリスマス製作)  | ラッコ1 <u>10:00</u><br>(クリスマス製作) | パンダ2 10:00<br>(クリスマス製作) | 自閉症協会<br>おしゃべり会              |
| 特別指導                  | A1 14:00<br>(クリスマス製作) | B 14:00<br>(クリスマス製作)           | F2 14:00                | G1 14:00                     |
| 12(月)                 | 13(火)                 | 14(水)                          | 15(木)                   | 16(金)                        |
| りす 9:45<br>(クリスマス製作)  | ひつじ 9:45<br>(クリスマス製作) | ラッコ2 <u>10:00</u><br>(クリスマス製作) | パンダ1 10:00<br>(親子遊び)    | あひる 10:00<br>(親子遊び)          |
| E 14:00               | C1 14:00<br>(製作)      | D 14:00<br>(クリスマス製作)           | 職員会議                    | G2 14:00                     |
| 19(月)                 | 20(火)                 | 21(水)                          | 22(木)                   | 23(金)                        |
| うさぎ 9:45<br>(クリスマス製作) | しか 9:45<br>(クリスマス製作)  | ラッコ1 <u>10:00</u><br>(親子遊び)    | パンダ2 10:00<br>(親子遊び)    | *ラッコ2 <u>10:00</u><br>(親子遊び) |
| 何でも相談                 | A2 14:00<br>(クリスマス製作) | 何でも相談                          | 何でも相談                   | *C2 14:00<br>(クリスマス製作)       |
| 26(月)                 | 27(火)                 | 28(水)                          | 29(木)                   | 30(金)                        |
| 何でも相談                 | 何でも相談                 | 大掃除                            | 年末休所                    | 年末休所                         |
| 年中親子遊び<br>14:00       | 何でも相談                 | 職員会議                           |                         |                              |

父親教室 12月4日(日) 10時～ 多目的ホール  
今回は「お父さんもお母さんもハッピーになるコミュニケーション 男性脳と女性脳」という演題で行います。ご夫婦での参加もできますので、ぜひ沢山の方のご参加をお待ちしています。  
アンケートにご協力頂きありがとうございました。

年末年始の休所について  
12月29日(木)～1月3日(火)  
は休所になります。



## 12月の活動 クリスマス製作

今年もクリスマスにちなんだ製作を行います。親子で一緒にクリスマスの飾りを作って雰囲気を感じたいと思います。今年のサンタさんはどんなプレゼントをもってきてくれるでしょうか!?

うみのごセンターのミニミニクリスマス会を楽しんで頂けたら嬉しいです。

## 【年中児母親教室を行いました】

10月14日に「年中児母親教室」を行いました。当日はお母さん達に交じり自主的に参加して下さったお父さんも積極的にお話をしてくださいました。終了後のアンケートには、悩んでいるのは自分だけでないと思えた、気持ちを共感、共有し合えて安心した等の感想が寄せられました。2つのテーマについてグループトークした内容を一部ご紹介します。

### 1, 「生活習慣、みんなどうしてる?」

・トイレについては、家のトイレでウンチが出た時に便秘で痛い思いをしてから、家のトイレ=痛いという認識になった。外出先のトイレでは痛みがなく、その後そのトイレではできるようになったが、家ではできないというお話がありました。

同じ悩みを以前持っていた親御さんからは、薬も使用し便質改善を行った。また、トイレを本人の好きな物を置いて楽しい場所にしたり、ご褒美もあげる等の工夫をしたとのことでした。

・偏食については、毎日ほぼ同じ物しか食べない。色々工夫をしたり、じっくりと関わってと思うが、そこで機嫌を損ねると後の生活に支障をきたすのでチャレンジできないでいる。入園すると、他児の様子を見て食べる様になると言われるが、一向にその様子はない、との声がありました。

職員から、友達が食べている姿を見て「おいしそう」→「食べてみよう」と思えるにはその友達が本人にとってどういう存在かが大事。一緒に遊んで楽しい、嬉しい、かっこいいと思える友達だから、その子が食べている物を食べてみようという思いにつながる。食事場面だけで解決する問題ではなく、生活全体を充実させていくことが大事になるのではないかというお話をしました。

### 2, 「このイライラ、どうすればいいの?」

・どんなことにイライラしてしまうのか、という投げかけに、支度のペースが遅い、お出掛けの計画を立てても本人の「イヤ」の一言で出かけられなくなる、買い物が大変等の声が上がりました。

対応については、参加者の中から、起床が遅くなってしまった時に、「一杯寝れて良かったね」と声をかけるようにしている。肯定する言葉かけを増やしたら事が上手く進んだ。休日は大人が思い通りにならないことでイライラするので、子どもに選んでもらっているという素敵な関わりを教えてもらいました。

・職員からはアンガーマネージメントを少し紹介しながら、怒ることは悪い事ではない。ただ、感情に振り回されて怒って後悔しないためには、怒りの感情の基になった気持ちを知り、怒るべきことか怒らなくてよいことか分けられることが大事。自分の「こうあるべき」という価値観を意識しておく自分の気持ちを冷静に捉えられるようになる、というお話ししました。

うみのごセンターのおたよりは、ホームページから閲覧することが出来ます。

予定の確認等にご活用下さい。

各行事のお知らせや、活動報告等も随時掲載していきます。

うみのごセンター おたより

