



# おたより

令和8年2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

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
職員会議	何でも相談	ラッコ 9:30 (親子遊び)	イルカ 9:30 (親子遊び)	きりん 9:30 (自分の力で食べよう)
特別指導	A 14:00 (自分の力で食べよう)	B 14:00 (自分の力で食べよう)	H 14:00	D 14:00 (自分の力で食べよう)
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
りす 9:30 (自分の力で食べよう)	アヒル 9:30 (親子遊び)		クジラ 9:30 (親子遊び)	カモメ 9:30 (親子遊び)
建国記念の日			職員会議	職員会議 (月案)
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
うさぎ 9:30 (自分の力で食べよう)	何でも相談	ラッコ 9:30 (自分の力で食べよう)	イルカ 9:30 (自分の力で食べよう)	しか 9:30 (自分の力で食べよう)
年中 親子遊び 14:00	G 14:00	年少 親子遊び 14:00	I 14:00	E 14:00 (自分の力で食べよう)
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
天皇誕生日	アヒル 9:30 (自分の力で食べよう)	カモメ 9:30 (自分の力で食べよう)	クジラ 9:30 (自分の力で食べよう)	療育相談 9:30
	ペアレントトレーニング 13:30 (コミュニケーションスキルの伸ばし方)	C 14:00 (自分の力で食べよう)	職員会議	J 14:00

## 2月の活動について【自分の力で食べよう】

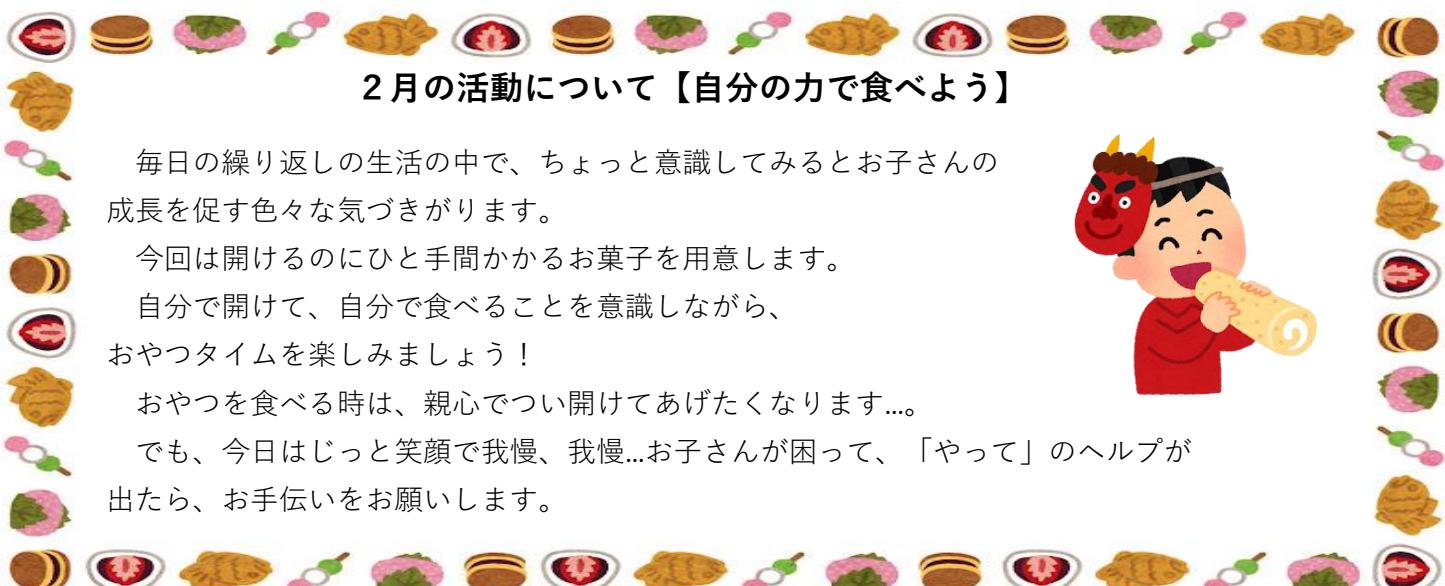
毎日の繰り返しの生活の中で、ちょっと意識してみるとお子さんの成長を促す色々な気づきがります。

今回は開けるのにひと手間かかるお菓子を用意します。

自分で開けて、自分で食べることを意識しながら、  
おやつタイムを楽しみましょう！

おやつを食べる時は、親心でつい開けてあげたくなります…。

でも、今日はじっと笑顔で我慢、我慢…お子さんが困って、「やって」のヘルプが出たら、お手伝いをお願いします。





## 【来年度のグループについて】

令和8年4月からのグループ編成を検討しています。

新しいグループの予定をお伝えしますので、ご都合がつかない場合は職員にご相談ください。

## 【活動の欠席について】

ご都合や体調不良等でお休みする場合は、準備等の関係がありますので、うみのこセンターまでお電話、メール、FAXでご連絡ください。



## ～うみのこ施設長の迷走子育て日記～

うみのこセンターで色々なお子さんと出会い、色々なお母さん方と出会う中で、自分の子育てを思い出したり、こんなこと也有ったなあと懐かしく思うことがあります。そんな1コマをご紹介していけたらと思います。

### その9：だんだんお母さんになればいい

女性は、往々にして子どもを産んだ瞬間に「〇〇さん」という固有名詞ではなく〇〇君(ちゃん)の「お母さん」と呼ばれるようになります。「お母さんなんだから頑張って」「お母さんなんだからできるでしょ」「お母さんなんだからやって当たり前」…。そんな暗黙の了解みたいな呪縛に自分自身も捉われて、押しつぶされそうな時期がありました。上手くできない自分に自信を無くし、母親失格だと落ち込み、周りの期待に応えられないともがいていました。

そんな時、学生時代からの親友が「子どもを産んだからって、すぐに親になれるわけじゃないんだよ。」と言ってくれました。「子どもが1年生なら母親だって1年生。子どもと一緒に、だんだんお母さんになっていけばいいんだよ。」と。そうか。最初からお母さんでなくいいんだ。それまで肩ひじ張って空回りしていたのが、ふっと肩の力が抜け、とても楽になったのを覚えています。親だって現在進行形。子どもと一緒に育てばいいんです。



うみのこ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できます。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。  
しみず社会福祉事業団のトップページより、新着情報にて最新のおたよりをご確認できます。

