



※広場ブログ QRコード →

# Teku Teku

2019/4/24発行

NPO 法人子どもネットワーク・すてっぷは“地域みんなで子どもを育てよう！”をミッションに様々な活動を行っているNPO 団体です。そのひとつ「すてっぷ広場」は、0歳～3歳までの親子の居場所として毎週(月・水・金)3回実施しています。時マイイベントも企画しますのでブログ、チェックしてね～♥

## 「すてっぷ広場」



月曜日・金曜日…五所川原中央公民館「大広間」(3階)

水曜日…五所川原市立図書館「おはなしの部屋」(2階)

時間 10時～15時 \*但しエンゼルひろば開催日(第2金曜日)は12時～15時

### < 5月の予定 >

月	火	水	木	金	土	日
		1 お休み	2	3 お休み	4	5
6 お休み	7	8 図書館	9	10 公民館	11	12
13 公民館	14	15 図書館	16	17 公民館	18	19
20 公民館	21	22 図書館	23	24 公民館	25	26
27 公民館	28	29 図書館	30	31 公民館		

お弁当を持って来てランチしましょ!

授乳・オムツ交換 OK!(^^)!

気軽に遊びにきてね!

新しいおもちゃ入りました(^^)

絵本もあるよ～

入場無料(^^)

じくらいのお子さんのママやパパと情報交換の場としてご利用ください。  
 子育て先輩ママがスタッフでいるので、子育てのこと聞いてみてね♥

### こんなことはありませんか・・・?!

#### Q うちの子なかなか寝ないんです

夜、子どもがなかなか寝ないとき、「早く寝ないとおばけのところに連れて行くよ」と、つい言ってしまいます。怖がらせて何かをさせるのはよくないと思いつつ、でもほかにどう言えばいいのかわかりません。子どもをその気にさせる効果的な言葉はありますか?

#### A なかなか眠らないのはリラックスしていないから!

井桁容子(東京家政大学ナーサリールーム 主任保育士)

眠くなるにはリラックスするホルモンが出る副交感神経に切り替わる必要があります。寝る前に疲れさせたら眠るかと思って、遊ばせ過ぎたり脅したりすると反対に興奮してしまい、逆効果になってしまいます。たとえば、ゆったり、音楽を聴いたり、クスッと笑えるような言葉を耳元でこっそりささやいてあげると、落ち着いて、リラックスできる状態に切り替わります。子どもが言うことを聞かないとき、早くなんとかしたくて、つい怖がらせたり、もので釣ったりして行動させようとしてしまいますが、どうしたらホッとできるかな?と子どもの気持ちになって



#### 子育て講演会(予告)

日時: 2019年10月5日(土) 13:30～

場所: 五所川原市中央公民館

講師: りんごの木代表柴田愛子先生

テーマ: 「子どもは自ら育つ力を持っています」

詳細は決まり報告します!(^^)!

#### \*\* すてっぷ広場のお約束 \*\*

自分のお子さんからは目を離さないようにしましょう!ぶつかって怪我をしても、させてもいけません。怪我は自己責任になりますので注意して下さいね♥