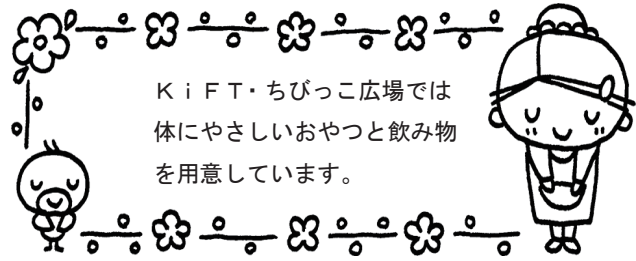


応援します。なかよし親子

Come Come



K i F T・ちびっこ広場では  
体にやさしいおやつと飲み物  
を用意しています。

2025年3月号

1年も終わりに近づき...



寒い冬も終わりが見え、春の訪れを感じるようになりました。地中で眠っていた草の芽が、いつの間にかちょこんと顔を見せているように、子どもも、気づかないうちにぐんと成長していたりします。じっと春を待つ、というのも子育てに通じるものがありますね。小さな芽をつぶさないように、ゆったり見守っていききたいものです。

すべてのママが、ママであることの幸せを感じられますように。

幸せなママのもと、幸せな子どもたちが育っていきますように。

スタッフ一同、ずーっと、ずーっと応援しています。



## 親だって人間です!

☆自分を大切にしましょう

子育てのために自分を犠牲にしまうと、心身ともに疲弊してしまいます。自分の時間や趣味を持ち、リフレッシュする時間をつくるようにしましょう。

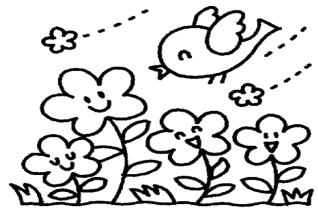
子育てで大変なことに直面したときには、1人で抱え込まず、一緒に解決策を探しましょう。また、周囲のサポートを活用することも大切です。

### 〈自分を大切にするポイント〉

#### ①自分の時間を確保する

1日15分でもいいので、自分のために時間を作りましょう。

好きなことをしたり、ゆっくりと休息をとったりしてください。



#### ②自分を否定しない

子育てには失敗や挫折がつきものです。そんなとき、自分を否定してしまうと、気持ちが落ち込んでしまいます。失敗や挫折は、成長するためのチャンスと捉えましょう。自分を否定せず、前向きに捉えることが大切です。

#### ③自分を褒める

「今日は子どもとたくさん遊べた」「家事を頑張った」など、毎日自分を褒める習慣をつけましょう。

今できている事でいいのです (\*^-^\*) **25%ルール** でいきましょう!!



さいごに...

毎日、自分のために何かいい気分になれることをしましょう。

それは自分へのごほうびです。

[PETITMIG 参照]

## ゆうゆうK i F T (児童クラブ解放日)のお知らせ

ゆうゆうクラブのお部屋を利用し、親子でクッキングをしたり、お子さんを保育士に預けてママたちのための趣味の講座を開いたりします。予約制になりますので、詳しくはスタッフまでお声をおかけ下さい。お友達をお誘いの上、ご参加下さい☆たくさんの方の参加をお待ちしております (\*^-^\*)

3月の解放日...14日(金) 10:00~11:30 ペーパークイリング教室

4月の解放日...25日(金) 10:00~11:30 UVレジン教室

