



あじさいの蕾がふくらみはじめ、しっとりとした雨の季節へとうつろう準備が始まっているのだなあと、ふと草木に目をやりながらぼんやり考えるこのごろです。天気恵まれた5月の連休、みなさんはどのように過ごされましたか？

いつも ままのりあにご理解・ご協力いただきありがとうございます。最近、お子さんの成長を感じる機会が多々あります。昨年までは、たどたどしかったコミュニケーションがスムーズになっていたり、自分の気持ちを言葉にできたり、気持ちの切り替えが上手になったり、自分の身支度で、できることが一つ増えたりなどなど。1年前のお子さん比べると確実に成長しています。

さて、新学期が始まって1ヶ月。連休も明け、少しずつ疲れが見え始める時期ですね。新しい生活リズムや環境の変化、落ち着かない気候の中で、戸惑いや緊張を感じているお子さんや保護者の方もいらっしゃると思います。

人は新しい環境に慣れるまで「3ヶ月」かかると言われています。1ヶ月目はその場にただいて精いっぱい。2ヶ月目になると周りが見え始め、気を張っていた分の疲れを感じやすくなります。そして3ヶ月目、ようやく「折り合い」が付き、自分らしく過ごせるようになるのです。発達に偏りがあったり、感覚が敏感だったりするお子さんの場合、さらに時間が必要なこともあります。「頑張る環境に合わせよう」とすることは、自分に借金をしているようなものと言われることがあります。借金ばかりしていると、いつかは苦しくなってしまいます。だからこそ、どこかで「息を抜くこと」がとても大切です。好きなことをしたり、好きな場所に出かけたり、興味のあることに夢中になる時間も必要ですね。お子さんたちはとても素直なので、「今の自分に何がいちばん必要

なのか」を本能的に分かっているように感じます。

一方で大人はなかなか自分の「回復方法」が分からないことも。そんな時は、まずは「寝る」こと。お昼寝でも、夕寝でも、二度寝でもOKです。寝ることは「サボる」ことではなく、自分を守るために必要な時間です。

「いや、寝られないよ...」という方もいらっしゃるかもしれません。そんな時は5分だけ散歩をしたり、頭の中をノートに書き出してみたりすると、気持ちが少し軽くなって、眠りに入りやすくなるそうです。

日々、家族のこと、社会のこと、さまざまなことに向き合っているみなさん。とくに ままのりあに通っているお母さんたちは、周りの目を気にして疲れてしまうことも多いように感じます。どうか、自分が気楽に、ゆったり過ごしてくださいね。それが、お子さんへの最高の子育てになります。ありのままとあなたはステキです。人間、すぐに忘れてしまうので、ままとりあへ来るのが思い出すきっかけになってくれると嬉しいですよ。

☆ イベントのお知らせ

ままとりあでは皆さんに普段のグループとは違ったいろいろな経験を楽しんでもらいたい♡という想いから様々なイベントを考えています♡ イベントにはきょうだい児さんの参加もOKです！ぜひ皆さんのご参加お待ちしております♡
(※駐車券の配布はありません。ご了承ください)

☆ 7月21日(月) AM 感触あそび
PM 映画鑑賞会
(インサイドベッド2)

☆ 8月9日(土) 夏祭り

☆ 昨年大盛況だった夏祭り今年もやります！

以前イベントについてのアンケートにご協力くださった方、ありがとうございます。結果を踏まえて今年の夏祭りの日程が決定しました！一年で一番大きなイベントです。あそびに来てね♡

日	月	火	水	木	金	土
① 6月	2 ♡	3	4 FS	5	6 FS	7
⑧	9 🖋️	10	11 FS	12 🎵	13 FS	14
⑮	16	17	18 FS	19	20 FS	21
⑳	23 保護者会	24	25 FS	26 🎵	27 FS	28
㉑	30					

♡... 親子あそび (10:00~11:00) ※ 11:00~相談ある方どうぞ♡

元音楽療法士が、楽器やムーブメントグッズを使って音楽あそびをします。
利用者さん以外の方もどなたでも無料で参加できます。

音楽あそびを通して聴覚や言語、感受性など様々な能力を刺激し発達を促しましょう🎵

FS (フリースペース) 10:30~13:30

そろそろ学校の疲れが出てくるころ... 新しい環境で頑張って身体も心もお疲れの子が多いです。そんな時は ままのりあで “ありのまま”の自分を大切に過ごして、心をリフレッシュさせましょう🌸

🖋️... 大人の勉強会 10:00~11:30

「子どもが言うことを聞いてくれませんか」「これってワガママ？」
「どこまで子どもに合わせて良いの？」 みんなで おしゃべりしながら考えよう！

🎵... ままのりあユース 10:00~11:30 メンバー大募集中です🎵

保護者会のお知らせ🌸

日時 6月23日(月)

10:00~11:30

場所 ままのりあ(教会にて)

児発・叔デイ合同での保護者会です。
日々の子育てや、これからの進路、そして
「我が子らしさ」についてグループの垣根を
越えて おしゃべりしましょう...
皆さんが ホッと安心してお話ができる
時間になりたいと思っています🌸

内容 ・ ままのりあからの
お知らせ

・ 防災について
[いざという時の備えや
ご家庭との連携]

・ 発達ってなあに？
[～子どもたちの育ちや
発達を知る～]

・ 座談会
[子どもたちの育ちや進
路について語り合います]

★ 参加希望の方は こちら👉の紙に記入し職員に渡して頂きますよう
よろしく お願い致します！

----- キリトリ ✂ -----
保護者会に参加します🌸

お名前 _____

<参加方法>

直接参加 ・ ZOOM参加

<託児希望>

有・無

(人数: 人)
(年齢: 才)

※ マルで囲んで
ください👉

託児で(有)と答えた方は
人数とお子さんの年齢を
教えてください🌸