



いよいよ、暑い暑い夏真っ盛り！息をするだけで汗が噴き出すような暑さ。こういう暑さは意外とみんな大丈夫。ままのりあのお子さんたちは、気圧の変動する季節の変わり目が一番苦手なのですね。ままのりあでは、どの事業所でも夏休みならではの楽しい企画を、職員一同張り切って準備しています。どうぞ、ご家族で楽しくご参加くださいね。

お子さんたちにとってはパラダイスの夏休みも、ママたちにとっては地獄の幕開け…朝昼、晩の食事に加え、お出かけプログラムの立案やゲームやネットの時間制限バトル。小学生以上に至っては「宿題や、たの？」が口癖となる日々…「辛い」「しんどい」「息苦しい」「イライラが止まらない」「こっちが叫びたい」「みんなから離れたい」等々、ママたちの悲鳴が聞こえてくるようです。わたしからの願いは、どうか溜め込まないで、小さなつぶやきを少しずつでも良いから上手に吐き出して欲しいのです。この「上手に」というのがくせものですね♪

ちょっと我慢すれば…、相手も迷惑だろうし…、母として如何な物か？などの自分を制する声に負けてはいけません。叫びたい時は叫び、みんなから離れたい時にはフタ家出を実行し、お一人さまスイーツを満喫し、日頃頑張っている自分にご褒美をあげましょう。自分独自のイライラ解消法がいくつかあると良いですね。わたしはあまりイライラしないのですが、日々の忙しさプラス考えなければならぬことがたくさんで頭がパンクしそうな時は、何も考えずジグソーパズル(今は6000枚に挑戦)をしたり、まだ悶々とする時は羽田空港に行きます。

羽田空港のコーヒー屋さんの窓際の一番良い席に陣取り、飛行機の離発着を「ぼお〜っ」とひたすら眺める。特に！展望台に出て、真っ青の空から突如、着陸するための飛行機がポン！と出るところがたまらなく好きで、ワクワクが止まらず、1週間は笑って生きていけます。「そんなところ行かなくてもしょっちゅう笑ってるだろ」と突っ込まれそうですが…♡

ちょっとの我慢が長引いて気持ちが悪くなりママがたいています。我が子にイライラする自分を責め、上手く回らない日常生活で自分を責めてしまうママがなんて多いことでしょう。自分を責めてしまうことなんて全く必要ありません。走りこってしまったことは、なるべくして起こったことなので、「ま、しょうがない…」とお子さんたちの目標で最も多い「気持ちの切り替えをスムーズにする」ことをママも共に目指しましょう。一旦気持ちが落ち込むと、この暑さが拍車をかけて無気力・無感動を引き起こします。心の隙はそ〜とそ〜と近づいてきます。自分で危険だなと感じたら即、教えてくださいね。どの職員にでもかまいません。「わたし最近ちょっと…」と遠慮なくつぶやいてください。わたしも直接お話をさせていただけると嬉しいです。ままのりあはママたちにとっても居場所であり、癒やしの場となることをずっと変わらず目指していますから。 ひでみ

ままのりあ図書館

教会の集会室には、職員オススメの本が30冊ほど置いてあり、毎週一週間を目安にお返し頂ければご自由にお持ち帰りいただけます。ぜひどうぞ。

★今回は3冊をご紹介します★

『俺ルール！』 ニキ・リンコ

作者本人が経験したエピソードをコミカルに分かりやすく書いた本です

『まっか！うちの子アスペルガー？』 佐藤エリコ
セラピストママのコミックエッセイ

『発達って、障害ってなにだろう？』
イラストがなくて読みやすい！ 日原信彦

日	月	火	水	木	金	土
8月						1
②	3	4	5 F.S・ひろば	6	7	8 夏祭り
⑨	⑩	⑪	⑫	13 イベント	14 イベント	15
⑬	17	18	19 F.S・ひろば	20	21	22
⑳	24	25	26 F.S	27	28	29
㉓	31					

※ 8日(土)～14日(金)までの通常のグループ・個別はお休みです。

F.S (フリースペース)

夏休みより時間が変更になりました(11:00～13:00)

F.Sではその日の過ごし方を自分で決めて職員とのんびりとリラックスして過ごしています。

利用希望の方、質問がある方、お気軽に職員まで*

ままのりあ広場 (13:00～14:00)

毎月、第1・第3水曜日にままのりあ広場がスタートしました！
ごきょうだいや、お近くに子育てにお悩みのママがいらしゃ
いましたら、遊びに来てくださーい！たくさんおしゃべりしなうぞ

Summer 2026 夏イベント

8月8日(土)

ままのりあ夏祭り ※時間内 自由 (11:00～14:00)

今年の夏祭りが近づいてきました♡すでに沢山の申し込みを
してくださり、職員もはりきって準備をすすめています！

景品用のおもちゃなど寄付してくださり、本当にありがとうございます
♡ まだまだ募集中ですのでよろしくお願い致します♡

★夏祭りの申し込みは通信7月号にあります。ままのりあにも
用紙のご用意ありますのでお声掛けください。(※7月末日)

8月13日(木)

詳しくはポスター見てね★

<AM> 映画鑑賞 『トイ・ストーリー2』 10:00～12:00

<PM> ゲームデー ★カードゲーム・ボードゲームで
遊ぼう！ 13:00～15:00

★Switch, Switch2もOK!

8月14日(金)

<AM> 映画鑑賞 『トイ・ストーリー3』 10:00～12:00

<PM> ゲームデー ★スクリーンで『マリオカートワールド』
※他のゲームもOK! 13:00～15:00

※イベントでの駐車券の配布はありません。又、利用1回分となります