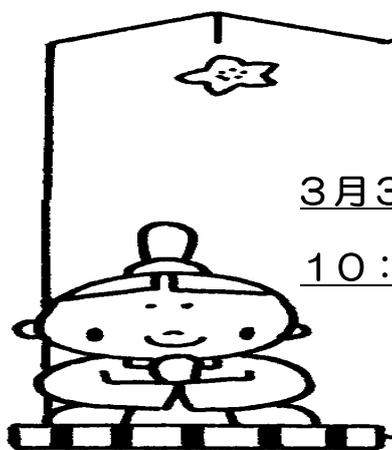


てとてと通信の“てとてと”は手と手との“てとてと”。
みんなで手をつなぎ子育てできるといいですね！



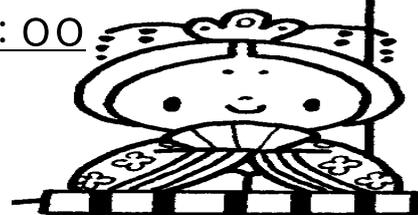
おやこの森

3月3日・10日・(毎週木曜日/祝日除く)

10:00~12:00・14:00~16:00

※予約不要 先着各4組
定員を超えた場合は入室していただけないことが
あります
大人の方はマスクの着用をお願いいたします
検温と手の消毒を実施しております

おやこの森は
3/11~5/11までお休みです
今回は5/12(木)オープン予定!!
ぜひ遊びに来てください



ファミサポ説明会(予約制)

令和4年3月14日(月)受付時間:10:00~16:00 市役所北館2階

お近くに頼れる人がいなくて不安な方、また子どもが好きで子育てのサポートや時間の有効活用をしたい方、ぜひファミリーサポートセンターへの登録をおまちしています

(予約・お問い合わせは下記ファミリーサポートセンター窓口までお願いします)

○利用(サポート)内容・・・保育所・児童ホームへの送迎やその後の預かり

産後のサポート、兄弟姉妹の学校行事や検診時の預かり等

○対象年齢……………0歳から小学6年生

○利用料金(報酬)……1時間 800~900円

※マスクの着用、検温、手指消毒にご協力をお願いします。

たなごころ^{-弥生-}

掌(たなごころ)とは“手の心”という意味。手のひらを開くことは、自分の心を開くこと。
職員もちょっと心を開いて話してみます。

3月ですね。私は春が好きなのでこれから嬉しい季節です。みなさんにとってはいかがでしょうか？

先日、スーパーで買い物した時のこと。会計が4,444円でした。「え、何か怖い。」と思わず口に出してしまった瞬間、レジのお姉さんは「え！すごい！何か幸せなことがあるかも！！」と正反対の言葉を口にしました。そのひと言で私の不安な気持ちは一気に吹き飛び、とても幸せな気持ちで一日を終えることができました。まさに最近はやりのリフレーミング(ポジティブな言い換え)を体感させてもらった瞬間でした。

子育てでも最近このリフレーミングは取り上げられることがよくあります。

たとえば、「うるさい→にぎやか、明るい」「怒りっぽい→感情表現が豊か、エネルギーがある」「頑固→自分の意見がある」「未熟→伸びしろがある」等々。短所とと思っていることでも捉え方次第で長所になる、ということです。同じことを言うならポジティブな方が言われた相手は嬉しいですね。自分自身に対してもそうです。「また怒ってしまった。→私にはまだまだエネルギーがあるんだな。子育て以外のこともできるかも！」とか「ダメな母親だ→まだまだ母親として成長できるんだ！」とか。子どもへの言葉かけと同じように、いやそれ以上に自分自身にもたくさんリフレーミングしてあげてくださいね。本やネットでもたくさんの言葉が出ていますので、ぜひご参考に！(Y.N)

お問い合わせ

〒660-0828 尼崎市東大物町1-1-2 尼崎市社協会館内 尼崎市社会福祉協議会

TEL: 06-6489-3550 (おやこの森)

06-6489-3067 (ファミリーサポート事業専用)

※HPもご覧くださいね!! <http://amasyakyo.jp/familysupport/>

*イベント予定が変更になる場合もあります。お問い合わせは上記の電話番号までご連絡ください

