



東加古川子育てプラザ  
TEL 079-441-0500  
加古川駅南子育てプラザ  
TEL 079-454-4189  
<https://kiraring.jp/>



どこからともなくクリスマスソングが聞こえてきました。赤と緑の装飾と、イルミネーションの光がとてもきれいで、この季節は、どこかへお出かけしたくなりますね。今年も残りあとわずかとなりました。この1年を振り返って、皆さんはどんな1年でしたか？家族が元気に無事に過ごせたこと、子どもの成長を心からうれしく感じたこと、祖父母に孫の成長を見せることができたことなど、たくさんの「よかった♡」が見つかったのではないのでしょうか。小さな喜びをたくさん見つけて1年を締めくくりたいものです。

来年も皆さんにとって良い年になりますように…  
年末年始、ご家族揃って元気に過ごしてくださいね。



### ♡こどもひろばのーコマ♡

★子ども同士のやりとり★ ままごとコーナーから声がありました。

Aちゃん「貸して！」 Bちゃん「今使ってるから嫌！」

Aちゃん「貸してー！」 Bちゃん「まだ使ってるから、ダメー」

スタッフが様子を見に行くと、ママたちも、子どもたちのやりとりをそばで声をかけながら、見守っています。しばらくすると、AちゃんとBちゃんは、何もなかったように、手をつないで仲良く歩いていました。

そんな2人の様子を離れて見ていたCちゃんのママが一言。

Cちゃんママ「他の子なら、あんなふうにして子ども同士でいろんなことを経験しているのだなとわかるんですけどね。自分の子となると、つい私がよけいなことをしてしまいます」とスタッフに話しかけてくれました。

こどもひろばは、みんながいろんなことを感じたり、経験できたりするすてきなところですよ。  
みなさんも遊びに来てくださいね。





## 子育て中こそ自分時間を ～家族の笑顔のために～



子育て中はどうしても子どものことを優先し、親は自分自身のことは後回しになってしまいがちです。これが毎日となると、ストレスも溜まってしまいますよね。そんな時、「自分の時間がほしい」と思うのは、自然なことで、贅沢でもないし後ろめたく思う必要もありません。子育て中こそ自分の時間が大切です。自分の時間がほしいと思いながら、それが満たされない状態が続くと、子どもやパートナーに優しく接することがなかなかできなかつたり、頑張ろうという気持ちも湧いてこなくなつたりしますよね。ひとり時間は親のためだけでなく、家族みんなのために必要な時間です。

- ひとり時間をつくるには、様々な方法があると思います。例えば
- ・夫婦で子育てを交代しそれぞれがひとり時間を持てるようにする
  - ・祖父母に助けをもらう
  - ・保育園の一時預かりやファミリーサポートセンターを利用する  
(子育てプラザでも託児サービスをしています)
  - ・お友だち同士で預かり合い

他にも自分に合った方法を見つけるのも良いかもしれませんね。

自分時間をどう過ごすかは様々ですよね。子育てプラザの利用者にアンケートを取りました。結果は右ページに掲載しています。参考までに……。子育てとは違う場に身を置くことで、親自身がリフレッシュしたり、楽しみや達成感を持ったり、心に余裕ができることで幸せを感じたりすることが、きっと子どもの幸せにもつながっていくと思います。

また、5年後、10年後と子どもが成長したとき、自分がどうなっているのかを想像し、自身の将来のビジョンを持っておくことも大切なことですよね。それに向けての準備に時間を使うのもワクワクします！子育てから離れることで、自分のことを客観的に考える機会にもなります。

どうぞ自分時間を大切にしてください。



# ほっと一息♡自分だけの時間

日々、子育てに忙しい毎日ですが、そんな中で皆さんは、子どもと少し離れて過ごす「自分だけの時間」がありますか？子育てプラザを利用しているママたち、62人に聞いてみました。

自分だけの時間はありますか？

はい（40） いいえ（21） 無回答（1）

♡「はい」とお答えの方へ⇒何をして過ごしていますか？

買い物する

テレビを見る・友人とランチ

携帯を見る・美容院

本を読む・家事をする

録画のドラマを見る

骨盤矯正

映画・飲みに行く

家の整理や片付け

カフェでのんびりする

自分へのごほうび



イラストを描く

スキルアップの学習

ヨガ・ネイル・韓流ドラマ

病院・料理・ゲームなど



♡「いいえ」とお答えの方へ⇒何をしたいですか？

買い物・友人とランチ

ゆっくりお風呂に入りたい

ボーッとしたい・美容院

のんびり・映画を見たい

ひたすらゴロゴロ

カフェ・ディナー

歯医者・読書・旅行

ゆっくりご飯が食べたい

お茶しながらテレビが見たい

体のメンテナンス

☆☆ 子育てプラザの託児サービス ☆☆

毎週 月～金曜日（祝日は休み）時間は 9：30～12：30

【託児専用ダイヤル】079-455-7663

理由はなんでもOK！お気軽にご利用ください

※ 詳しくは子育てプラザのホームページをご覧ください



# イベント情報

## ♡ ママ講座 ♡〈3回コース〉

①1月27日(金)…講義「子育ての極意を伝授 学んで真似てそして幸せになる」  
～自己肯定感をあげる～

②2月 3日(金)…実習「オリジナルのマクラメチャームを作ろう」

③2月 6日(月)…実技「ヨガでリラックス」

※いずれも時間は 10:30～12:00

【場 所】 東加古川子育てプラザ 【参加費】 500 円

【対 象】 市内在住の小学生未満の子どもの母親

※一時保育あり(生後6カ月以上)

【定 員】 20人(申込み者多数の場合は抽選)

【申込み】 1月15日(日)(必着)までにこちらから



## ☆ パパ講座 ☆

◎親子でおもいっきり体あそび  
～あそびのヒントがいっぱい～

【日 時】 1月21日(土)

10:30～11:30

【内 容】 親子遊び・おもちゃ作り  
絵本の読み聞かせなど

【場 所】 東加古川子育てプラザ

【対 象】 2歳～小学生未満の子ども  
と父親

【定 員】 15組(先着順)

【参加費】 子ども1人につき100円

【申込み】 1月6日(金)から電話受付  
079-441-0500 まで



◎パパと一緒に段ボール工作

【日 時】 2月5日(日)

10:30～12:00

【内 容】 段ボールでいろんなもの  
を作ってあそびます

【場 所】 加古川駅南子育てプラザ

【対 象】 2歳～小学生未満の子ども  
と父親

【定 員】 15組(先着順)

【参加費】 1組300円

【申込み】 1月23日(月)から電話受付  
079-454-4189 まで



## きらりing 編集室

寒さが増して、温かいお風呂が恋しい季節ですね。子どもの頃「肩まで湯船に浸かって、体が芯から温まるように」と親が工夫してくれていました。ゆっくり数をかぞえたり、ガーゼに空気をためて湯に沈めブクブクと泡を作ったりするのが楽しみでした。自分が親となり日常のいろんな場面が思い出され「お父さん、お母さんありがとう」と思う毎日です。

