

地域子育てサロン通信

2021年9月



新型コロナウイルス感染症が、日本で発見されたのは2020年1月16日ごろ・・・あれから1年7か月くらいが過ぎています。世界中に広がってしまい、終息の兆しも見えない状況ですね。8月20日から9月12日まで緊急事態宣言が発令されました。行動が制限され不安を感じますが、皆様お元気にお過ごしてでしょうか？

きっといつか日常を取り戻しマスクを外して、人と関わり楽しい時間が過ごせる時が来ると信じて、今この時を気持ちを切り替えて、「大丈夫！！いつかきっと！！」「こんな時もある？」子どもさんを「ぎゅーっと抱きしめて大好きだよ！」と声をかけてみてはどうでしょうか・・・

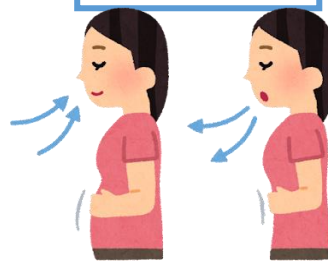
無理をしないで、できる事をゆっくり・ゆったりとね！！

今回の通信は、お母さん達・スタッフの方々の応援版です。参考にしてみてくださいね！！

こんなリラックスも・・・

①
鼻から
ゆっくり4秒かけて息を吸って・・・
1 2 3 4

① 深呼吸



気持ちも落ち着くかもしれません！

②
口から
ゆっくり6秒かけて息を吐きます・・・
1 2 3 4
5 6

② 日光浴（散歩）



太陽光を浴びるとすっきりすることも・・・

③ リラクゼーションミュージック



目を閉じてゆっくりお気に入りの曲を聴いてみると気分も変わるかも・・・

子育てサロン再開の時には、お待ちしております！！
気持ちが楽になるように、大人との会話楽しみましょう！

子育てサロン日程については、富士宮市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。
TEL 22-0054 HP: <http://www.f-syakyo.or.jp> をご覧ください