

親子で楽しい時間を過ごしませんか

第29回 わくわく交流会

▶と き 12月11日(火) 10時から
(受付9時30分から)

▶ところ 市保健センター

▶内 容

- ・お楽しみクリスマス会(サンタさんやトナカイが登場します)
- ・ストレッチヨガ(講師:佐藤美由紀 先生)
- ・食改の皆さんの手づくりおやつでティータイム
- ・主任児童委員からプレゼント配布

▶参加費 無料(事前申込は不要)



お父さん・お母さん必見!

「子育て応援ハンドブック」

子育てを応援するために、市の子育て支援の内容や利用方法などを記載したハンドブックを無料で配布しています。



▶配布場所 市民窓口グループ、こども支援グループ、有明支所、三会出張所、市保健センター、子育て支援室など

しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

市保健センター内(霊南二丁目45)

E-mail: kosodate@city.shimabara.lg.jp

育児ワンポイント

充実した食生活を

本格的な冬に向けて、体は脂肪を蓄えようとして体重が増える時期です。食欲が増す子も多く、作りがいがありますね。

子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にまとめて食べることができないの



で、3度の食事とおやつをしっかりと、食生活を充実させましょう。

完璧な親なんていない

ノーバディズ パーフェクト プログラム Nobody's Perfect Program

「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」とは

「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム(NPプログラム)」はカナダで開発された親育ちプログラムです。親の子育て不安や負担感を軽減し、自分に合った子育て方法を考え合う「参加者中心型」のプログラムです。

NPプログラムを年4コース開催しました

平成24年度、市では4コース(1コース8回)のNPプログラムを開催し、参加者からは一様に「参加してよかった」との声が聞かれました。



参加者の声

- ◎今まで、一人で悩んだとき、ほかの人はこんな時どうしているのだろうか?って思ってたことをNPで情報をたくさん聞き、家で実行したところ、解決できたことがありました
- ◎考える時間が持て、その後の心の持ち方に変化が表れました
- ◎安心できる環境の中で、気兼ねなく話ができたと
- ◎考えを変えると子育てに幸せを感じられると聞くけれど、落ち込んだり、疲れたりしているときは、それも難しかったりします。でも、このNPに参加するといつも元気になれる
- ◎子育てについて話す中で、気楽に子どもと向き合えるようになりました