



# セルフだより



★活動★

月	火	水	木	金	土	
<b>2</b> 運動あそび  手指あそび 	<b>3</b> 課題あそび 	<b>4</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	<b>5</b> 音楽あそび 	<b>6</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	<b>7</b> 運動あそび 	
<b>9</b> 振替休日	<b>10</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	<b>11</b> 音楽あそび 	<b>12</b> 課題あそび 	<b>13</b> お盆 	<b>14</b> お盆 	
<b>16</b> 課題あそび 	<b>17</b> 運動あそび 	<b>18</b> 絵画あそび  持ち物: スモック	<b>19</b> 運動遊び  手指あそび 	<b>20</b> 絵画あそび  持ち物: スモック	<b>21</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	
<b>23</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	<b>24</b> 運動あそび  手指あそび 	<b>25</b> 運動あそび 	<b>26</b> 水あそび  持ち物: 着替え、 サンダル、帽子	<b>27</b> 避難訓練(火災) 課題あそび 	<b>28</b> 絵画あそび  持ち物: スモック	
<b>30</b> 絵画あそび  持ち物: スモック	<b>31</b> 音楽あそび 					

絵画あそび・・・絵の具を使用して、にじみ絵  
や染め紙に取り組みます。

水あそび・・・プールの周りで水鉄砲や洗面器  
等を使用して遊びます。

公認心理師の来所日

6日(金)、19日(木)、28日(土)、31日(火)

言語聴覚士の来所日

3日(火)、4日(水)、7日(土)、16日(月)、17日(火)

21日(土)、23日(月)、24日(火)、27日(金)

理学療法士の来所日

2日(月)、10日(火)、20日(金)、26日(木)





## 夏のせいにして

今年も夏がやってきました。“with コロナ”の夏も2巡目となりましたが、不便や不都合をなんとかやりくりし、困惑や徒労感をうまくしのぎながら日々の生活を送っている、お子さんたちも保護者のみなさんも、ぜひご自身を褒めてなでて愛でてくださいね。ちなみに、頬でも腕でもおなかでも、自分の一番安心する身体の部位を包み込むように触れたり優しくさすったりすることにより、気持ちほっこり作用のある「幸せホルモン(オキシトシン)」が分泌されるそうですよ。

さて話は戻りまして…夏です！年々暑さは応えるものの、やっぱり気持ちは上向きなぜか意欲も湧く季節です(あくまでもわたしは、ですが)。感染対策をとりながら、海や山やお外を満喫するのも楽しそうですね。ただ“命に関わる暑さ”の日も少なくないのが近年の夏。新しい生活様式になって、コロナ前の時代よりもおうち時間の過ごし方アイデアを豊富に見聞きできるようになりましたし、ステイホームで「夏なので…〇〇してみました」体験はいかがでしょう？時間や手間は掛かるけど「こんなことまでおうちでできちゃうの?!」ってことに、家族で力を合わせて挑戦するのもおもしろそうです。お子さんにも何か役割や仕事(道具などの運搬とか、味見とか、動かないように材料を押さえる係とか、なんでも)を任せてみるのもいいですね。

でも、日常生活の一コマを、子どもと一緒にやってみる、ということでも十分に楽しい思い出になることでしょ。例えば、冷やし中華やそうめん・かき氷といった夏らしい食べ物をつくって食べる、蚊取り線香を焚きうちわで扇ぎながら夕涼みをする、お風呂上がりに浴衣や甚平を着る、などなど。「楽しい」「うれしい」「心がポカポカする」を親子や家族で共有できることなら、な～んでもいいと思います。

ちなみに、わたしは今年の夏、既に2つも「夏なので…〇〇してみました」よ。一つは「網戸の張り替え」、もう一つは「採れ立てきゅうりで漬物づくり」、です。「それって一年中できるんじゃないか？」と言うご指摘、ありがとうございます。網戸は夏の季語ですし、きゅうりの旬は夏なので、れっきとした夏のイベントです、問題ありません！

そう、「夏なので…〇〇してみました」の〇〇は、こじつけでも何でもいいんです。大切なのは共同行為体験をきっかけに、親子・家族で心と心が触れ合い、通い合うことなのですから。そのあたたかな記憶は、子どもたちが長い人生の中でいつか心がささくれ立ったときのワセリンとなるはずです。残念ながら、わたしの場合は単独行為によるイベントでしたが、ぜひみなさんはお子さんと一緒に夏を満喫してくださいね。



公認心理師 松本みどり



## おしらせとおねがい

1

### 受給者証について

市役所より新しい受給者証が届きましたら、確認や記入が必要となりますので、セルクへご持参ください。

2

### 水遊びについて

7月～8月は、感触あそびの一環として、ソラニフで水あそびを楽しみます。内容としては、ビニールプールの中で、水鉄砲や洗面器などの道具を使ったあそびが主になります。活動が水あそびの日、濡れてもいい洋服、帽子、サンダルで登園してください。また、持たせ間違いがないよう、持ち物には名前のご記入をよろしくお願いたします。  
・必要な物:着替え(シャツ、ズボン、肌着、パンツ等)、バスタオル、サンダル、帽子



3

### マスク着用について

新型コロナウイルス感染防止のため、利用時のマスク着用をお願いいたします。併せまして、汚れたりした場合に備えて、替えのマスクも持たせていただけますようお願いいたします。