



少しずつ日常を取りもどしつつある毎日ですが、皆さま元気で過ごしてでしょうか。さくらあそび場は、まだイベントなどは行っていませんが広場は先月より再開しています。利用方法が以前と変わっておりますので、お手数ですがHPまたは、お電話でご確認の上、お立ち寄り頂きますよう、ご協力をお願いします。

## さくらのご利用方法

予約制となります。予約はお電話で受け付けます。(当日予約も可)

翌週(月～金)ご利用分の予約を、前の週の月曜日より受け付けます。

(ひと家族1週間に2回まで)

換気・消毒の時間を確保するため当面の間は、3部制とさせていただきます。



①9:15～10:30

②11:00～12:00

③12:30～14:00

3密を避けるため、定員を各回7組程度とさせていただきます。

～拠点を利用するにあたりご協力をお願い～

- ・入室前に手指の消毒、体温測定、健康チェックを実施します。37.2℃以上発熱や咳、倦怠感がある場合は、ご利用を控えていただくことがあります。
  - ・大人の方はマスク着用にご協力をお願い致します。
  - ・当面の間飲食は、水分補給のみとさせていただきます。
- (ランチタイムはありませんので、各自で食事を済ませてからお越しください)
- ・拠点内のイベントや育児講座等は、当面の間中止とさせていただきます。
  - ・施設児童への感染防止の観点から、当面の間裏玄関の利用ができませんので、入り口は正面玄関のみとさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが宜しくお願い致します。
  - ・駐車場の利用についてはホームページをご確認ください。



※子ども家庭支援センターさくら・名古屋養育院職員及び児童の新型コロナウイルス感染が認められた場合、保健センター、名古屋市に報告・協議の上、一時的に当センターを閉鎖することがあります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。



おもちゃの数も少なくしているため、密になることなくホールで広々と遊んでもらえます。以前と変わらず親子やお友達と遊んだり、親同士でお話したりもしています。

### 歯科衛生士さんのブラッシング指導

7月10日(金)9:30～12:00

※予約制 人数:10名

時間:1人につき15分 場所:和室

6月29日(月)9:00より電話にて受付開始

詳しくはホームページをご覧ください。



# おしえて！みんなの



# やる気スイッチ



梅雨真っ只中ですが、皆様日々どのようにお過ごしでしょうか？ムシムシ、ジトジトで気持ちも沈みがち。そんな中、あそび場ママの中で、『自分や子どものやる気スイッチの入れ方教えて！』とアンケートを取りエピソードを集めました。休みなく続く子育て家事そして仕事など、否応なしにやらなくてはいけない事が襲いかかってくる日々の中で、共感したりクスツと笑って頂けたら嬉しいです。

## 私のやる気スイッチ



★私のちょっと疲れた時のやる気スイッチは、夜中に食べるコストコのトリプルチーズタルト(¥1,280)です。みんなが寝静まった後に一人で楽しむのがポイント!!チーズタルトは直径約27cmと、とても大きいので一口大に切って冷凍保存してます♪一口大なら夜中に食べても罪恶感が薄れる&大量に冷凍保存出来るのでしばらく楽しんで一石二鳥です。

★私はライブ映像流しながらお皿洗ったり、お笑い番組を見て思いっきり笑うこと！免疫アップにつながるのか！？あと車で買い出しの時に音楽をかけて、思いっきり歌いながらドライブすること！マスクしていれば、歌っていても怪しまれない(笑)。

★日常の小さなスイッチは、朝子どものテレビが終わったらCDをかけて家事をすること。子ども向けの音楽より自分の好きなものをかけて。それと、台所で子供の目を盗んでおやつを食べること！コンビニとかのチョコやクッキーなどの甘い。気持ちが追い詰められてきたら、さくらのバザーに来ている隠れやギャラリーえんさんに行って、コーヒーとスコーンを食べて充電してます。兄4才の絵本読んで攻撃と妹2歳が店内をウロウロするのでゆっくりできないけど…。

★子どもに内緒で、コンビニスイーツとコーヒー。最高です！新商品のケーキに家のバリスタでコーヒーをいれてミルクたっぷりのカフェオレを作ります。あと、気持ちが落ちこんでいるあとにやるキッチン掃除。キレイになったあとには気分晴れ晴れ。そのあとのご飯作りが楽しくなります♪

★スイッチというか私の中のルーティンなんですけど朝園に送り出す前に部屋着のまま必ず家のトイレ掃除をすることです！外に出かける服でトイレ掃除したくなくて(笑)。着替える前にトイレ掃除をモットーに送り出すまで頑張ります。あと「やりたいこと、作りたいものを紙にかいて整理する」が、やる気スイッチ。夕方に冷蔵庫をあけて夕飯を決めるのが苦手なので、ある程度1週間の献立の目安を書きだして冷蔵庫に貼ってます。私にとってストレスフリーな方法です。

## やる気スイッチ



★週末、夜一人になってからお酒飲んだり、音楽を聞く事です。携帯で、ちょっと昔の曲を聞いたり、ヒット曲、名曲と言われるのは何故なんだろう？と勝手に考えて、分析して一人で納得して楽しむという事をしてます。素敵な曲に出会って、お気に入りが増え、それを聞きながら家事をする。やる気スイッチが入ってルンルンです♪

## 子どものやる気スイッチ



★うちの子(5歳児)のやる気スイッチは、大好きなヒーローもののベルトをつけて、大きめタオルをマントにしてつけてあげる。ただしそのあと悪役にされ戦う事になる…。

★子どものやる気スイッチは、道を歩いて小石やら草を眺めて全然進まなくなったら「よーい、どん！」って言ってたら歩きだしてくれます！疲れてくると「元気チャージ」って言ってぎゅーって抱っこすると復活してくれます。

今回エピソードを集めてみると、やる気スイッチを入れるにはリフレッシュが大切だと気がきました。スイッチオンばかりでは疲れてしまいます。自分自身が好きな事、楽しいと思う事を日々の生活に取り入れたり、1人時間をつくりリセットする事が大事だと思いました。ニコニコ笑顔は周りを幸せにしてくれます。笑顔で免疫力もUPしていきましょう。