



育児疲れなんて吹っ飛ばせ!

先日、こどもの国に来館した新米ママ A さん(1歳1か月のお嬢さんを育児中)から、次のような話を聞く機会がありました。「私のまわりには、育児に疲れたお母さんが意外と多いんです。おかげさまで、私はそのような悩みをもたないでここまで来たので、どのようにアドバイスしてよいかわからないんです」自分のペースでは進まないのが育児。一生懸命頑張っているのに、子どもが思うように反応してくれないと、ついイライラしたり怒ってばかりになってしまいますよね。でも、一日が終わってふと我が子の寝顔を見ていると、「怒り過ぎたなあ」と後悔することもあるのではないのでしょうか。



育児に疲れる3つの理由

育児に疲れてしまう理由は、人それぞれでしょう。我が子だけでなく、夫や妻、父母、義父母への不満も疲れる原因になることもあるようです。そして、よく話をお聞きすると、次の3つに集約されるように思います。

○自分の自由な時間が取れない

パパママになった途端に、自分の時間を拘束されることが多くなり、窮屈に感じる人も多いようです。子どもが自分でいろいろなことができるようになる年齢までは、パパママは意識して自分の時間を確保することが大切です。

○育児の頑張りをまわりに認めてもらえない

育児は、休憩時間や給料があるわけではありません。特に、夫や妻から理解してもらえないと、イライラ感や孤独感を感じてしまいます。「お疲れさん」「ご苦労さま」という、ちょっとした言葉が疲れを吹き飛ばしてくれます。

○予定が思い通りに進まない

育児中は育児だけでなく、家事や仕事など、やらなければならないことがたくさんあります。でも、子どもはそんなことはお構いなしですから、予定通りに物事が進まないと、心身ともに疲れ切ってしまいますよね。

育児の疲れを取り除く ちょっとしたアドバイス

皆さんのお役に立てるかどうか自信はありませんが、ここからは育児疲れを取り除くためのちょっとしたアドバイスをお伝えしましょう。

○自分の時間を作りましょう

自分の好きなことができる時間を意識的に確保しましょう。テレビ・読書・ゲーム・入浴など、リフレッシュすることで育児に余裕が生まれます。たまには、お子さんの祖父母が近くにお住まいでしたら面倒をみてもらったり、一時保育などを利用したりして、夫婦でお出かけするのもいいでしょう。

○自分にご褒美をあげましょう

マッサージやカフェ、買い物や映画など、自分へのご褒美はいかがですか? ちょっぴり贅沢感を味わうことで子育てに前向きに取り組めるものです。普段から自分のことを後回しにしてしまう人は、週に1回くらいは「ご褒美日」を設けましょう。

○完璧主義をやめましょう

育児疲れを感じる人って、子育てに一生懸命で前向きに取り組んでいる人ばかりです。いつもなら手本となるような人なのですが、子育てはどうしても余裕がなくなってしまい、いつものあなたのよさが消えてしまいかちです。子育ては人間づくりですから、思うようにならないのが当然です。「まあ、これくらいでいいか。ガハハ！」なんて笑って毎日を過ごすのも、いいと思いますよ。(統括館長/子育て相談責任者 堀内 俊吾)



7月のこどもの国の思い出

—エンジョイ暑い夏！ 元気と笑顔いっぱい サマーフェスタ 2024—

去る7月27日（土）に、「サマーフェスタ2024」を開催しました。当日は、戸田市長 菅原文仁様、戸田市議会副議長 浅生和英様、こどもの国運営委員会委員長・東町町会会長 市川悦夫様をはじめ、多数の来賓の皆様にご来館いただき、館内は笑顔であふれました。思い出の一コマコマを写真で振り返ってみます。



主催者代表挨拶



戸田市長 菅原文仁様



市議会副議長 浅生和英様



東町町会会長 市川悦夫様



来賓の皆様



開会行事の会場



戸田市児童合唱団



ゆうさんの紙芝居パフォーマンス ～パントマイムと紙芝居マジック～



戸田東中学校美術部制作



人形すくいの景品



ちばちゃんのけん玉ショー&けん玉検定



人形すくいゲーム



がらぼんゲーム



ゲーム会場



お店屋さん（ゆうゆう 暖家 カリッシュ Café シバケン 飲み物）



5月のこどもの国まつりにおける戸田中学校に続いて、今回は戸田東中学校美術部の皆さんがスローガンを制作してくれました。（上掲写真） 楽しい夏が表現されていて、ある保護者の方は「戸田中もよかったけど、東中も季節感があふれていていいですねえ。とても感性が豊かだなと感じました。」とベタ褒めでした。



8月の予定



日	曜日	場所	講座・イベント名	対象	時間	内容・その他/持ち物	申し込み方法	
1	木							
2	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付	
		多目的室2	親子リズム体験会	未就学児と保護者 各回6組	⑩10:00~(15分程度) ⑪10:40~(20分程度) ⑫11:20~(20分程度)	おひざでリズム(0歳~1歳) あんよでリズム (1歳~2歳) げんきリズム (2歳以上)	当日受付	
3	土	多目的室1	ラクキューであそぼう	小学生(未就学児年長は保護者同伴で可) 先着6名	15:00~16:30	ラクキューを使って作ってみよう! 今月のテーマはなあに?	当日受付	
4	日							
5	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付	
6	火	軽体育室	のりもであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付	
7	水	館内	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付	
		スタジオ1	産後ヨガ教室	産後2か月~産後1年未満(11か月)の産婦	10:00~11:30	女性の身体の変化によるストレスや、身体的負担等に効果的な運動方法について学べます♪	●事前受付:詳細は保健センターへ直接お問い合わせください	
8	木	図書コーナー	親子の楽しい絵本の会	未就学児と保護者	11:00~	親子で楽しむ読みかせ 手あそびもあるよ♪	不要	
9	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付	
		軽体育室	体操の先生とあそぼう	未就学児と保護者 24組	9:30~10:30	パワー全開!で楽しむ運動あそび 親子体操などのふれあいタイムもあります♪	当日受付	
10	土	多目的室1	オリジナルカレンダーをつくらう	全児童(未就学児は保護者同伴) 各回先着6名	⑩10:30~ ⑫15:30~	季節をテーマにした、わたし・ぼくの オリジナルカレンダーをつくりましょう♪	当日受付	
11	日	夏休み お楽しみ イベント						
12	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付	
13	火	軽体育室	のりもであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付	
14	水	館内	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付	
		スタジオ1	産婦骨盤ケア教室	産後2か月~産後1年未満(11か月)の産婦	10:00~11:30	産婦における運動や腰痛に対する知識と腰痛予防等に効果的な運動方法について学べます♪	●事前受付:詳細は保健センターへ直接お問い合わせください	
15	木							
16	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付	
17	土							
18	日	多目的室1	なかよしクラブ	小学生 12名	10:30~	「本物そっくりなかき氷をつくらう!!」を 楽しくいっしょに作りましょう♪	当日受付	
		多目的室1	ラクキューであそぼう	小学生(未就学児年長は保護者同伴で可) 先着6名	15:00~16:30	ラクキューを使って作ってみよう! 今月のテーマはなあに?	当日受付	
19	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付	
20	火	軽体育室	のりもであそぼう	未就学児と保護者 各回6組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付	
21	水	休館日						
22	木	図書コーナー	親子の楽しい絵本の会	未就学児と保護者	11:00~	親子で楽しむ読みかせ 手あそびもあるよ♪	不要	
23	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付	
24	土	多目的室1	囲碁・将棋・ゲームであそぼう	小学生以上 8名	13:00~14:20	囲碁・将棋・ゲーム遊びに挑戦! 講師の先生と対決もできます!	当日受付	
		スタジオ1・2	マリンバ体験会	小学生1~3年生、未就学児年長と保護者 小学4年生~中学生 10名	⑩11:00~(20分程度) ⑪11:30~(20分程度) ⑫14:00~	リズム講師すずきあゆみ先生による マリンバ体験講座です♪	当日受付	
25	日	多目的室1	おりがみタイム	全児童(未就学児は保護者同伴) 各回5名	⑩10:30~ ⑫15:30~	季節のおりがみ作品を一緒に作りましょう♪	当日受付	
26	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付	
		多目的ホール	すくすくサポート	未就学児と保護者	10:00~	お子さんの身長、体重の計測と 子育て相談がお気軽にできます	当日受付	
		多目的室2	おたんじょうび会	8月生まれの未就学児と保護者 各回5組	⑩10:00~ ⑫11:00~	親子でお誕生日のお祝いを楽しみましょう♪ フォトコーナーで記念撮影もできます	●8/15(木)まで当館受付	
27	火	軽体育室	のりもであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付	
28	水	館内	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付	
		スタジオ1	ベビーマッサージ教室	産後2か月~産後1年未満(11か月)の お母さんと赤ちゃん	10:00~11:30	ベビーマッサージの知識とアタッチメントの 形成に効果的な方法を学びましょう♪	●事前受付:詳細は保健センターへ直接お問い合わせください	
29	木							
30	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付	
		多目的室2	親子リズム体験会	未就学児と保護者 各回6組	⑩10:00~(15分程度) ⑪10:40~(20分程度) ⑫11:20~(20分程度)	おひざでリズム(0歳~1歳) あんよでリズム (1歳~2歳) げんきリズム (2歳以上)	当日受付	
31	土	多目的室1	大学生サロン	小・中学生	15:00~16:00	大学生といっしょに レクリエーションにレッツトライ!	当日受付	
		軽体育室	ボンダンス	ちびっこクラス 年少~年長と保護者 15組 ジュニアクラス 小学生 15組	9:30~10:15 10:30~11:15	ボンボンを使ってチアダンスを楽しみましょう♪ 持ち物/室内履き・飲み物・動きやすい服装	当日受付	

講座紹介

オリジナルカレンダーをつくろう

本講座は、月1回開催します。子どもたちの創作活動は、見ているとワクワクして、心が安らぎます。自分で作



ったカレンダーを机の前やお家の壁に貼っておくなんて素敵ですね。一人一人の作品をカメラの前に掲げる子どもたちの顔は、みんな満足感でいっぱいです。

施設紹介

恐竜4



恐竜シリーズの最終回は、原っぱゾーンにいる2体の「ディプロドクス」です。特徴は、長い尾。そして、比較的スマートで体重は軽いようです。なぜか顔が平べったくなっており、宇宙人のようにも見えます。子どもたちは首にまたがりたくなりますが、恐竜が肩こりになってしまいますので、止めてくださいね。

こどもの国運営委員会

去る7月16日(火)に、本年度1回目の運営委員会を開催し、委員の皆様にご2年間の委嘱書をお渡ししました。引き続き委員長をお引き受けいただき東町町会会長の市川様からは、「昨年度27万員を超える来場者があったと聞き、たいへん嬉しく誇らしく思います。これからも地域の皆様にご愛される施設づくりにお手伝いをしていきたいと思っております。」とのご挨拶を頂戴しました。

また、協議議題「一層の地域連携に向けた在り方」につきましても、すべての委員から貴重なご意見を頂戴することができました。



市川 悦夫	運営委員長 東町町会会長
野澤 茂雅	応援団長
大森 雅彦	戸田市立戸田南小学校長
山田 一文	戸田市立戸田中学校長
増子 靖子	講座講師(ピヨッココぶち)
新井喜久代	講座講師(親子の楽しい絵本の会)
駒澤 久子	講座講師(親子の楽しい絵本の会)
杉坂 篤実	講座講師(天体観望会)
磯島 栄一	上戸田地区主任児童委員
梅田 晴美	上戸田地区主任児童委員
石原 亮	戸田市親子健やか室親子保健担当課長
田村 利子	戸田市児童青少年課課長
長谷川 綾	戸田市児童青少年課主幹

(敬称略)

図書コーナー 本の紹介

今回ご紹介するのは「ドカベン スーパースターズ編全15巻(秋田書店)」です。「ドカベン・プロ野球編」開始から丸9年が経ち、FA資格を獲得する年になったドカベン。この大きな節目にドカベンを大転換させようとした水島新司さんの意欲作です。大谷選手をはじめ、野球界が盛り上がりつつある中、大人だけでなく、子どもたちにも野球やスポーツの面白さを感じてほしい一冊です。



ご利用者の声

サマーフェスタは、涼しい中で楽しく過ごすことができました。でも、催し物はそれぞれ熱くて、うちの子もゆうさんの出し物を真剣に見ていました。かき氷も美味しかったです。

こども お悩み相談

子育てや勉強・友達関係などで悩んでいる皆さん、解決に向けて一緒に歩み出してみませんか?

まずは、メール(匿名可)でお気軽にご相談ください。秘密は守ります。 info@toda-kodomonokuni.jp

こどもの国をLINEのお友達に登録してみませんか!

お友だちが、ついに3827名を超えました。毎週金曜日には、生活に役立つ情報、次週の講座やイベントの予定等を配信しています。また、重要なお知らせなどもタイムリーにお届けしています。ぜひ、下のQRコードからお友だち登録をしてみませんか。



〒335-0023 埼玉県戸田市本町1-17-7

TEL: 048-443-2387 E-mail: info@toda-kodomonokuni.jp

■開館時間/午前9時00分~午後9時00分

■休館日/第3水曜日(祝日の場合は開館) 年末年始(12/31~1/3)

■発行者/社会福祉法人さきたま会 理事長 竹下 成子