

きこりんだより



平成31年

1月5日

No.54



皆さまお健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

新しい年が希望に満ちた良い一年でありますように。

今年もきこりん一同、協力しあい、元気に、いきいきと、笑顔で！を心がけていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



平成31年 元旦



●第5回ファミサポ・病後児研修●

講演会「心とからだの栄養～赤ちゃんから大人まで～」

【講師：石川文子さん(ノーバディズ・パーフェクト JAPAN 認定トレーナー)】のお話から一部を紹介します

～完璧な親もいなければ完璧な子どももいません～

♥「人は親として生まれてくるわけではありません。私たちはみな周りの人に助けをもらいながら親になっていくのです。私たちにできることは最善を尽くすことだけであり、時には助けをもらうことも必要なのです。」

♥「子育てに正解はありません。できないことは一生懸命やっていないことではありません。今やれていることを自分の力として、気づいたことをプラスワン！してみましょう」



～感情のコントロール～

♥「自分の中に湧き上がってくる感情を知る事が大切。思わず感情的に怒ってしまいそうになった時、自分で自分をコントロールできる方法を持っているといいですね。

例えば、

☆6秒？10秒？・・・数えて、何度か大きく深呼吸をする

☆自分が落ち着ける場所に行きクールダウンする」

～心の安定根～

♥「人の心は社会で生きていく上で大切なものから順に積み上げるように育っていきます。気づいた時からやり直すことができます。」

♥「困難にあっても、人間や人間社会を信頼し、生きる希望をすてずに頑張れる、しなやかで粘り強い人格の素地(心の安定根)は0歳児から育まれます。それは『親から贈られる一生の宝物』です。」





太極拳指導員の
菊地美樹子さん



子育てサロン

太極拳&ヨガ



子育てサロンは、
「地域の異世代
交流」と「大人の
リフレッシュ」を
目的に年に2回行
っています☆

ヨガトレーナーの
高橋志保さん



参加者は20代から70代の男女。
初めての方もリピーターの方も
一緒に楽しくからだを動かしま
した。皆さんご参加ありがとう
ございました！

奥多摩在住の素敵なお二人
が教えてくれました。丁寧
なご指導の下、心地よい汗
を流しながら、交流を深め
ることができました♡