

今日からできるほめ方のコツ

園子育て支援課 TEL47-7786 FAX20-4201



子どもの心をより良く育てるために大切なのが「褒めること」です。

ほんの小さな行動でも「できたね!」「助かったよ」と言葉にして伝えることで、子どもは自信を持ち、安心して新しいことに挑戦できるようになります。

できたね!



おもちゃを箱に入れてくれて助かったよ!

人形を箱に入れたね~

褒めるときのコツは「具体的に伝える」こと!

例えば「お片付けえらいね」よりも「おもちゃを箱にしまってくれて助かったよ」と伝えると、子どもは自分の行動のどこがよかったのかを理解できます。

また、子どもの行動をそのまま言葉にする「実況中継」も効果的です。子どもは自分の行動を認めてもらえたと感じ、さらに意欲が高まります。

こうした親子のやりとりは、子どもの成長だけでなく、日々の子育てを少し楽にし、親自身の安心感にもつながります。

心を育てる第一歩

親と子のコミュニケーション講座

褒め方や声かけの工夫を、気軽に楽しく学べます。日常生活ですぐに使えるヒントがいっぱいです。

▶講師…草間真由美さん（NPO 法人子どもの虐待防止ネット・にいがた代表）

▶とき…12月13日(出)10:00～正午

▶ところ…健康管理センター

▶対象…1～6歳の子どもを持つ保護者

▶定員…30人程度（先着）

▶託児…要予約（無料）1歳～就学前（先着10人程度）

▶申し込み

12月3日(水)までに
二次元コードから



健康



朝食抜き、ホントに平気?

朝食を食べていますか?

朝食を食べない人は、ここ数年少しずつ増えていて「忙しい」「おなかがすかない」など、理由はさまざまです。朝食を抜くと体に少しずつ負担がかかり、それが、じわじわと体調不良につながります。例えば…次のような不調が続くことがあります。

- 体内時計がリセットされず、体がしっかり動かない
- 代謝が落ち、同じ食事量でも脂肪に変わりやすい
- 空腹時間が長くなり、内臓脂肪がつきやすい
- 便秘や集中力の低下、イライラする

朝食を食べることでこれらは改善できます。いわば朝食は“1日のスタートボタン”なのです。

「毎日は無理かも…」と思った方

も大丈夫です。まずは“何か口にする”ことから始めましょう。バナナ1本、ヨーグルトだけでもOKです。

少しずつ慣れてきたら、次のステップとして主食(ごはんやパン)に加えて、たんぱく質(卵・納豆・牛乳など)や野菜・果物をプラスしましょう。

まずは5分の朝食習慣から実践し、食事内容は後から少しずつ整えていけば大丈夫です。たった5分で、1日が変わる。それが「朝食」の力です。未来の自分を変えてみませんか?

◆あなたの朝食はどの段階?



園健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室



絵本の読み聞かせボランティア研修会

▶内容…読み聞かせの基本や、読み聞かせボランティアとして必要な技術や心構えを学びます。

▶講師…水島知子さん（絵本専門士、フリーアナウンサー）

▶とき…12月13日(出)13:30～15:30

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…絵本の読み聞かせボランティア、または活動に関心がありこれから活動を始めたい方

▶定員…30人（先着）

▶申し込み…11月10日(月)9:30以降、二次元コードまたは直接・電話

園ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936

