

春日部市市民活動センター登録団体

子ども育成応援 くーみん

||

「子どもを育成する人を
応援します」

～☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。～

シリーズ

家事・育児のかがかく

||

科学という新しい見方で
家事・育児をかんがえて
お届けします。



家事・育児の

かがく

Vol. 1

～気分転換～

人はみんなそれぞれちがう存在。
笑顔や落ちつく時間は減って
いませんか？

気分転換ができるとその分
笑ったり落ちついたりできますね。

春日部市市民活動センター登録団体...子育て支援
くーみん 遠藤久美 (チャイルドフードラボ 飛騨サポート)





家事・育児のかがり

Vol. 2

～ かんがえる ～

もしも だれかと おだやか
ではないとき、 ちょっとだけ
相手のこと(きもち...)を
かんがえると そのぶん
フッと 落ちつけますね。





家事・育児のかがた

Vol. 3

～提供～

いつ行っても美味しいカレー
を提供してくださるお店。
人(自分)も いつもその人
(自分)で いることが大切
なんだと思います。





家事・育児のかがく

Vol. 4

～ スイッチ ～

〇〇やろう、とスイッチが入るまでの充電、必要ですね。もし、なかなかその環境がととのわないとき、おたがい、みんなで助け合いましょうね。





家事・育児のかがり

Vol. 5

～ 音楽 ～

音を楽しみながら
身体を動かしてみましょ。
ふだん おっくうなことも
すんなりできます。
ガッツポーズを上下したり。
心身ともにリフレッシュ!





家事・育児のかがり

Vol. 6

～ おもいやり ～

あるとき、おもいやりが

2倍になって返って

きました。それが

とてもとても温かかった
です。





家事・育児のかがり

Vol. 7

～ 腑 (い) ～

ときには「腑におちない」

ことありますね。でも

あるとき フゥゥと

「腑におちる」

ときは やってきます。



◇ ○ ○ ○ ◇ ○ ○ ○ ◇

家事・育児のかがり

Vol. 8

～ 夜明け ～

夜が明けるのは地球
がまわっているから。

わたしたちは、そんな
宇宙の一員なんですね。

