

は～あと通信



発行：川崎市中央療育センター広報委員会

平成30年度がはじまりました！ 当センターをはじめてご利用いただく皆様、
継続してご利用いただいております皆様、今年度もどうぞよろしくお願いたします☆
今回は、心理、通園、地域支援から、最新の情報をお届けします♪

センターだより

☆花粉症について☆

花粉に悩まされるつらい時期ですね



◎主な飛散時期

- | | |
|---------------|----------|
| ・スギ | 2月～5月頃 |
| ・ヒノキ | 3月～5月頃 |
| ・イネ科 | 4月中旬～6月頃 |
| ・ブタクサ、ヨモギ | 8月下旬～9月頃 |
| ・カナムグラ（アサ科）など | 9月～10月頃 |

◎目の痒みがつらいとき

目の痒みがつらいときは、かかずに冷水でしぼったタオルを瞼にのせて冷やしてみてください。冷やすことで痒みが楽になるといわれています♪

◎食事の対策

腸内環境を整えることも、花粉症対策です！
抗酸化作用や、免疫機能を整える働きがありますよ♪

- ・緑黄色野菜、果物に多く含まれるβカロテン、ビタミンC
- ・大豆や大豆製品、トマト、レンコンに含まれるポリフェノール
- ・海藻類、根菜類などに含まれる食物繊維
- ・納豆、ヨーグルトなどの発酵食品

市販の人口涙液や目薬を使用して、目を洗うことも効果的です。
手洗い、うがいなどの基本的な対策も忘れずに

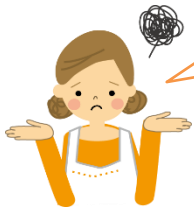


心理部だより



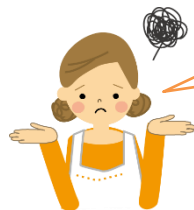
【上手なほめ方】

『子育ての基本はほめること』とよく言われます。しかし、毎日の中では、「ほめたいけれど、どうほめたらよいかしら…」、「ほめるより叱る方が多い気がする…」と思われる方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は上手なほめ方について紹介します！



ほめるところが見つけれない…

“なにか特別なことをしたから”ではなく、“（大人が）続けてほしいな”
“できていて当たり前”と思うような行動をほめましょう。例えば…弟や妹に
玩具を貸してあげた、ありがとうと云えた、静かに遊ぶことができている、など。



どうやってほめたらいいの？

重要なのは、“大人の「いいな」と思う気持ちがお子さんに伝わること”！
上手なほめ方には、いくつかポイントがあります！以下を参考にしてみましょう。

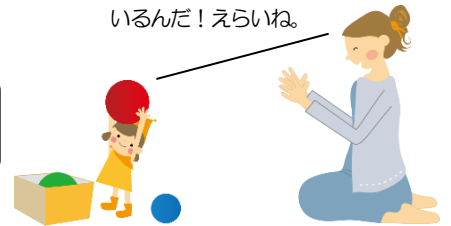


ほめ方のポイント

ほめるタイミング

「いいな」と思う行動が始まったら、終わるまで待つ必要はありません！
すぐに、または、よい行動の直後にほめてみましょう。

お片付けしようとして
いるんだ！えらいね。



ほめる・ほめられるときの姿勢

お子さんのそばに行って、目線の高さを合わせて、ほめてみましょう。
お子さんが注意を向けたところで、目を見て伝えると、お子さんがほめられた実感が持ちやすくなります。

表情や動作を付けて表現しよう

大人が、微笑んでいたり、明るい表情なら“（大人の）うれしい！”がより伝わります。頭をなでる、抱きしめる
などスキンシップも、お子さん自身がうれしい気持ちになれる方法の一つです。

かける言葉は簡潔、具体的に

★お子さんの行動を、短く分かりやすく言葉にすること！

お子さんは何が良い行動だったのか、どこをほめられたのか気付くことができます。

例) △「いい子ね」（大まか）→◎「靴下を自分で履いて、えらかったね」（具体的で伝わりやすい!）

★マイナスの表現はNG！うれしかったところだけ伝えましょう。

いいなと思っていても、皮肉・批判が混じっていたら、せっかくのほめが台無しです。

例) ×「やっとやったの。はじめからやればよかったのに」→◎「片付け始めたのね、えらいよ」



お子さんに合った、効果的なほめ方を見つけよう

ギュッと抱きしめてもらう、みんなの前でオーバーに、目線やサインでこっそり、などなど。

お子さんによって、ほめ方の好みがあります！お子さんにぴったりのほめ方を見つけてあげましょう！



通園だより

☆クラスで制作した作品をご紹介します☆



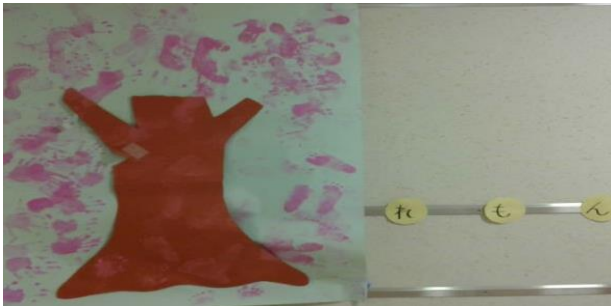
◎かるがも◎

春らしいパステルカラーで
はじき絵をしました☆
絵の具を塗る時の
ドキドキ感を楽しみながら
取り組みました！



◎みかん◎

スタンプや手形で手袋に
模様を付けました！
温かそうな手袋がいっぱいです♪



◎れもん◎

手形と足形で、大きな木を
作りました！ダイナミックな
桜の木の完成です★



◎いちご・ひかり◎

◎ちゅーりっぷ◎

立体的でふわふわなお雛様を
作りました☆みんな少しずつ
顔が違うのもポイントです！

☆他にも、たくさんの作品を廊下に展示しています☆

地域支援部だより

こんにちは！地域支援部です！

ソーシャルワーカーそれぞれの担当が、下記のように変わりました。

いつでも、お気軽にお声かけください♪

地区担当：高津区

担当 SW ^{たけだ}武田 ^{ゆきこ}征子
野川 蟹ヶ谷
明津 久末
子母口 新作

(中原区) 井田

担当 SW ^{いいじま}飯島 ^{もえこ}萌子
梶ヶ谷 末長
北見方 久本
諏訪

担当 SW ^{くまがい}熊谷 ^{のりこ}典子
宇奈根 久地
向ヶ丘 二子
上作延 下作延
溝口 瀬田



生活や制度のこと、
「誰に聞いたらいいの？」
と思うことも
ご相談下さい。



担当 SW ^{かとう}加藤 ^{りほ}莉帆
(高津区) 千年 千年新町
坂戸 下野毛
(中原区) 宮内 新城
新城中町 上新城
下新城

地区担当：中原区

担当 SW ^{やまもと}山本 ^{ゆみこ}由美子
中丸子 新丸子東
西加瀬 苅宿
大倉町 市ノ坪
下沼部 北谷町
上平間 田尻町

担当 SW ^{すぎた}杉田 ^{かすえ}一恵

担当 SW ^{えんどう}遠藤 ^{せつこ}節子
今井上町 今井西町
今井仲町 今井南町
新丸子町 丸子通
上丸子 上丸子天神町
上丸子山王町 上丸子八幡町

担当 SW ^{あらた}荒田 ^{ゆか}優香
井田中ノ町 田杉山町
井田三舞町 下小田中
木月
木月大町 木月伊勢町
木月祇園町 木月住吉町

担当 SW ^{おおたか}大高 ^{やすこ}康子
小杉町 小杉御殿町
小杉陣屋町 上小田中

SW ^{かつらざわ}桂澤 ^{かすみ}和美

