

— 笑顔ではぐくねっと —



11月号

居場所ができました！無料でご利用になれます！

みんなのはぐくる～む

みんな一緒 いつも一緒

みんな違って みんないい

【ご利用時間】

- ベビースルームイベントデー 10:15～受付 10:30～約1時間
イベント終了後は、13:00までご自由にご利用いただけます。
小学生の下校によりご利用頂けない場合もあります。その都度ご確認ください。
- フリー開放デー 10:00～13:00 (どなたでもご自由にどうぞ)

認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

〒242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

TEL/FAX : 046-275-7955

Mail : info@shinchanhouse.com

URL : http://www.shinchanhouse.com/

管理人：桜井



Mail

11月の予定

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6 【4ヶ月～】 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	7 子供食堂はぐく 12:00～
8	9 朝食堂はぐく 7:15～	10	11 「おてきな子育て」 FM やまと 77.7MHz 9:00～ 15:00～ 21:00～	12	13	14 子供食堂はぐく 12:00～
15 朝食堂 はぐく 7:15～	16 【ママ対象】 ママのための こころの7-7ショップ (助産師在中)	17	18 【月齢フリー】 絵本講師による 絵本やさんの まったり絵本の時間	19 【2～6ヶ月】 ベビーマッサージ インストラクターによる わらべうた ベビーマッサージ	20 【1ヶ月～】 母子整体師による ベビーヨガ& 発育教室	21 子供食堂はぐく 12:00～
22 朝食堂 はぐく 7:15～	23 勤労感謝の日	24	25 「おてきな子育て」 FM やまと 77.7MHz 9:00～ 15:00～ 21:00～	26	27	28 14:00～16:00 きて・みて・遊ぼう♪ イオンモール大和 ウォーターコートにて
29 14:00～16:00 きて・みて・遊ぼう♪ イオンモール大和 ウォーターコートにて	30 【未就園児】 11月生まれの お誕生日会	きて・みて・遊ぼう♪ 2日間開催します。 チラシご参照ください！				

ベビースルームのご予約方法、お問い合わせにつきましては、裏面をご覧ください。

「みんなのはぐくる～む」は、高齢者の方もご利用できます。是非ご利用ください。

また、外国の方やハンディをかかえている方み～んなが利用できます。



マークの所はフリー開放デーです。お世話になっている地域の方々にありがとうデーです。

使用料は無料ですが、13:00以降は放課後児童クラブの子供達の保育になりますので、利用できません。

キッチンも使用できますよ。お帰りの際は、キッチン・お部屋を元通りにしてからお帰りください。

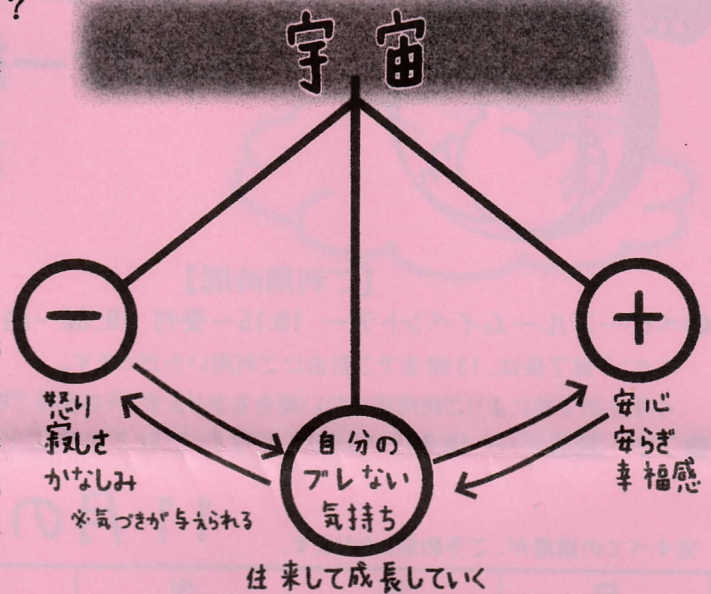
ご協力よろしく願いいたします。コロナ対策で入室の際には、検温・手洗い・消毒をお願いしております。

また、マスク着用、人数制限もあります。定員の場合は入室をお断りすることもございます。ご了承ください。

怒り 皆さんはどのように扱っていますか？

怒らないようにしている。悟られないようにしている。良い物ではないので、できるだけ我慢する。皆さんは怒りをこのように扱っていませんか？

怒りは大切な「いのち」からの大きなメッセージです。意味があるんです。怒りが間違っているのではなくまわりの怒りへの考え方、対応が間違っているのです。怒りは愚かでも未熟なものでもありません。良くない感情でも「見ないように」しなくていいんです。「触れないように」しなくていいんです。ありのままでいいんです。それを否定したり、我慢したり、触れないようにしているとだんだん「いのち」のパワーが低下していきます。日常生活にも支障が出るくらい心のアンバランスが発生してきます。現代病で言うと「うつ」など。怒りはもともと「いのち」のパワーの源なのです。私たちの気づいていない無意識の深い所にある満たされない気持ちが形となって（エネルギー）出てくるのです。



日常はさまざまな気持ちに支配されますが、安心を与える為には怒りは必要不可欠な思いです。大切に接し、すぐ手放すのがポイントです。自分の気持ちがぶれると図の玉はバラバラに動き、安心の玉や怒りの玉は行き場所をなくし、停止してしまいます。自分の気持ちを中心に鎮座していれば安心と怒りは行き来して、いつまでも振りつづくことができます。これには受け止めてもらえる環境が必要です。怒り苦しんでいる人が居ましたら、良くお話を聞いて差し上げ（傾聴）共感して差し上げる環境が整っていれば、怒りは安心へと成長します。

何故そんなささいな事で、怒っているんだ。そんなの聞き流しなさい。我慢できないのか！・・・・・・・・・・怒りは悪いものであるから消させようとするとうちも消えてしまいます。怒りはエネルギーの源なので何故怒っているのか気づかせて（共感・傾聴で）あげると成長して行けるのです。腑に落ちる体験がたくさんあると、上を向いて前を向いてさっそうと進めます。

怒りを溜めすぎると【ストレス】で心のエネルギーがなくなります。～でなければ、こうしなければと全ての事にふり回され、自分を失って病気になってしまいますが、少しずつ少しずつ何か事があった時にやさしく、ゆっくり聞いてくださる方から（大切な怒りのメッセージ全てに意味があります）炎をポツポツと手放すヒントを頂ければ、炎を出しても良い環境で留めてくれ、大爆発して問題を起こす事はなくなります。

館合 みち子

