

## 子育て井戸端会議テーマ（お母さんが笑顔に）

〔細胞レベルで子育て愉しんでいますか？自分のからだ、大好きですか？〕

☆子どもはいつでも親を気遣っている存在、有り難いですね。

☆お母さんのニコニコパワーで、ますますお家は安心してエネルギー充電のパワースポットに！

☆子どもをシアトル日本語補習学校に送り出し、皆様に出会えることは大変に有り難いこと。

昨年試みました子育て井戸端会議は、14回、延51人のお母様にご参加頂きました。それぞれのシアトル日本語補習学校保護者体験中、話を聞くことができ、役立つ情報を交換する場となりました。

今年度も、個々、事情は異なりますから、鵜呑みにするのでもなく、答えをもらうのではなく、ほっとする中で、自分にあった答えを自分で見出すきっかけの場とできるよう開催させていただきます。子どもたちも毎日挑戦して目覚ましく成長しています。私達も子育てを通して、親として人として、挑戦して、一緒に成長していきましょう。

**場所：201号室（保健室向かいの部屋）**

**時間：9時～11時**

今年度は、お母様が益々元気になれるよう、夏休み前、以下のようにテーマを設けました。毎回、はじめに資料、情報を提供させていただきます。その後、今感じている思い、疑問など、自由にお話いただきます。

（柏屋は、保健室に子どもの来室がない間、同席させていただきます。子どもの来室があった場合は席を外し、参加者のみなさんでお話を続けていただけます。）

学校側の使用予定が入っていなければ、11時以降もご活用いただけます。

- 4/29 第1回 この春、編入されたご家庭のみなさま、お困りのこと、気にかかっていることはありますか？
- 5/6 第2回 ベロ回し、あいうべ体操、腹式呼吸
- 6/3 第3回 ミトコンドリアシフト、新しい免疫システムと古い免疫システム
- 6/10 第4回 玉葱の皮、野菜の皮どうしてしますか？新型栄養失調
- 6/17 第5回 マクガバンレポート&毎日の食事は一汁一菜、決して手抜きではありません
- 6/24 第6回 子どもの話を口を挟まず最後まで聞く。自分に○
- 6/29 第7回 片付け（物に向き合って自分に気づく）
- 6/30 第8回 姿勢（立ち姿、座ったとき）無意識の活用、口癖
- 7/1 第9回 夏休み中のお試し「今の私、さらに元気にシート」※

皆さん、気軽な気持ちで意見交換の場として集っていただき、皆さんが楽しい、良かったという時間にしていきたいと思います。ご参加のほどよろしく願います。