

北区のママたちの

# おうちじかん☆

北区役所子育て支援課 \* 保育士通信 & ママ通信 Vol. 6

見ていただいてありがとうございます☆

今回はママたちの情報交換スペシャル! ママのリフレッシュ法〜♪

\*子どもがお昼寝中に  
撮りためたドラマを観る!!  
(3歳児のママより)

おすすめは派手な品格!



ドラマはゆっくり1人時間にみたい!

\*親子で体操をする!

(小学生のママより)

ラジオ体操を真面目に  
しっらしんぞいェッ



1. 2 1. 2 !!



\*スマホから離れて夜空を見る☆

\*断捨離!

不必要な情報はポイッ

(2. 3. 4歳児のママより)

◇ じが洗われる ♪



イラスト協力: みことのお母ちゃん

最近疲れてるな  
なんだか不調…

と思う方は  
読んでみてね

## 地域の相談先、リーフさんのコーナー

ここでは、リーフのスタッフさんからのメッセージをお伝えします  
リーフについては、『おうちじかん vol. 3』をご覧ください★

ママの気持ちの変化…どうですか？  
新型コロナウイルスのニュースが多いですね。  
休校や休園が続く、いつもと違う毎日…。  
ママたちの中で、イライラしたり、眠れなかったり、涙もろくなったり…と  
いうことはないですか？  
あてはまる方は、自律神経のバランスがくずれているかも…。

### ☆自律神経とは？☆

交換神経…仕事しているとき、緊張  
しているときなど、ピリッと張りつ  
めているときに活発になる

副交感神経…お風呂の入っている  
とき、睡眠、ごはんの時などリラッ  
クスの時に活発になる。

今は、手洗いなどの予防に気をつけたり、感染についてのニュースを見るこ  
とが多くなって、交感神経の症状が増えるママも少なくないと思います。

いつもと違う毎日で、  
いつもと違う子育ての悩みが  
うまれていませんか。  
ただのグチでもOK!  
言葉にして気持ちを  
リフレッシュしましょう☆

子育ての相談しませんか？  
☎072-252-3521  
9:00~17:00  
しばらくの間、土日祝もお受けします。

みんなどうしてる？

## 子育て情報コーナー！！

この「おうちじかん」保育士通信が北区にお住まいのママさんの共有スペースになればいいなと  
思っています。テーマにそってご意見いただきましたら、ここにアップしていく予定です☆

### ただいま募集中のテーマ★

「これはたのしい！おうち遊び」  
「ホットケーキミックス活用法」

次回「おうちじかん」は・・・『ごはんの話』です。

お楽しみに☆

「おうちじかん」はさかい子育て応援アプリ・  
堺北区役所子育て支援課ホームページ  
または堺北区役所 Facebook で発信しています☆

ご意見・ご感想も  
お待ちしております♪  
北区子育て支援課：072-251-1512

[hi599016@city.sakai.lg.jp](mailto:hi599016@city.sakai.lg.jp)

