

レモンの会(1回目)

先日、6/4(水) テーマ「お子さんは、充分、寝ていますか？」について、レモンの会を開催しました。

子どもを寝かせる前に・・・

- ・足指マッサージ(例：わらべうた♪ふくすけさん♪の歌で足指をマッサージする)
- ・タンゴドラム音・ヒーリング音などを聴きながら、寝かせる。
- ・アロマの香りを枕元に置いておく。
- ・イヤーマフ(耳合体を覆う防音保護具)を耳に付けて寝る。…音に敏感なお子さんなど、対策案が出ました。

〈参観されたお母様からの感想をご紹介します!〉

- ・みなさん、それぞれ悩みを持っていて、色々大変だと思いました。ですが、自分だけじゃないんだと思い、少し、安心しました。家で取り組んでいることなど、みなさんのアドバイス等を我が家も取り入れたいと思いました。(5歳児 男児のお母さん)
- ・待ち望んでいた他の親さんとお話する機会、とても嬉しかったです。悩んでいるのが、自分だけじゃないんだなって知れるだけでも、軽くなりますし、違う方法が知れたりとても良い時間でした。(4歳児 男児のお母さん)
- ・同じような悩みを持つ方と話す機会があまりなかったので、私だけじゃないんだと心が少し軽くなりました。睡眠の話が聞けたので、なにかあれば、教えて頂いた病院に相談しようと思いました。(5歳児 男児のお母さん)

参加されたお母様から、

「自分だけでは、ないんだ心が軽くなった」と、お言葉を頂き、嬉しく思いました。

たくさん運動すること、たくさん食べること、
良く眠ることで健康な身体作りに繋がります。睡眠が一番、大切なので子どもが、しっかり寝れ、元気に園へ行けるといいですね。



次回のレモンの会 2回目 7月4日(金)

テーマ:「落ち着きない子に、どう接していますか?」参加、お待ちしておりますね!