

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第2号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

8/30～9/5 までの一週間は防災週間です

災害の備えはできていますか？

毎年、台風や集中豪雨により全国各地で大きな被害をもたらされていますが、一人一人が災害に備えることで、被害は最小限に抑えることができます。

災害は身近に起こりうるものとして、日ごろから各家庭において備えておきましょう。

《非常時持ち出し品の準備》※避難所の備蓄には限りがあります。

- 衛生用品 マスク、消毒液、体温計、ウェットティッシュ、ビニール袋、ハンドソープ、はんかち、ペーパータオル等
- 貴重品 印鑑、通帳、健康保険証等
- 生活用品 洗面用具、懐中電灯、軍手、スリッパ、ビニール袋等
- 衣類 下着類、雨合羽、防寒着等
- 救急医薬品 ガーゼ、包帯、かぜ薬、胃腸薬、常備薬等
- その他 ビニールシート、カイロ、携帯用ラジオ、携帯充電器、小銭等



～コロナ疲れを解消するヒント②～

子どもの不安やストレスをためないためにたいせつなこと

- ★子どもの生活リズムを整える
- ★子どものストレスを伴う心理的な反応に気を付ける（甘えてくる、怒りっぽくなる等、子どもの話に耳を傾けて理、子どもの気持ちを代弁し共感する等）
- ★一緒に活動を通じ、コミュニケーションを工夫する
- ★子どもの良いこと、できていることを具体的にほめる
- ★悩んだ時には相談機関に相談する

○那須塩原市子ども・子育て総合センター
（那須塩原市役所西那須野支所2階）
家庭児童相談室 0287-46-5538

○ホットほっと電話相談
保護者専用「家庭教育ホットライン」
電話 028-665-7867

料理＆運動系の記事を掲載します！

次号より、料理のレシピと、おうちでできる軽運動を1つずつ紹介していきます。ぜひ親子で挑戦してみてくださいね(#^#)



講師の先生のご紹介

料理担当：金子 洋子先生 かねこ ようこ

都内のクッキングスクールで料理・お菓子・パンを学びマイスター取得後、カルチャーセンターなどで講師を務め、身近な材料で簡単にできるお菓子作りを教えています。公民館講座でも、丁寧にわかりやすいオリジナルレシピで講師を務めていただいています。

運動担当：阪野 大護先生 さかの だいご

コア・ムーブ主宰。県内外のこども園や小中学校、公民館や企業などで講師活動を行う傍ら、コア・ムーブ（黒磯駅前）にて多くのジュニア・ジュニアアスリート・シニアの体の可能性を引き出し、様々な競技で優秀選手を輩出しています。