



秋の青空、とても高くきれいに感じます。食欲の秋、支援センター恒例行事のぶどう狩りも楽しみですね。子育て支援センターの畑は、残り大豆とさつまいもの収穫となりました。さつまいもは「やきいも大会」で食べますよ。みなさんお楽しみに♡
 朝晩の寒暖差も大きくなっています。体調管理には気をつけましょう。

豊作♡とれたてはおいしい♡

今年支援センターの畑では、春にうさぎひろばのみんなと苗植えをしました。お母さん方ご協力ありがとうございました。猛暑に負けず、順調に育ったかぶ、ミニトマト、枝豆、スイカ、かぼちゃ、人参、じゃがいもを無事に収穫しました。

初挑戦した「かぼちゃ」は4つ。「すいか」はミニサイズでしたが、1つ実りみんなで味わいました。実もしっかり詰まっていて、とっても甘かったです。「枝豆入りじゃがいももち」をホットプレートで焼いて“フッフゥ”しながら食べました。みんなで『おいしいね♡』と言いながら食べるって幸せだな♡と思いました。

どうして私はいつもハトハトなの～？

「今、必要なことは、な～に～？」

前もって準備すると後が「楽」と思い、作り置きや明日の準備に追われて

「いつも疲れ気味」

やりすぎの手を止める

アドバイス

子育て中は予定外のことが次々におこるので、備えることもだいじですが、しすぎるとかけがえのない「今」を見失ってしまいます。明日のためは、1つ、2つでいいんです。手を止めてみましょう。

「早く、早く」を言いすぎて、もう誰も聞いていないのではという状態。そして私は

「いつもイライラ」

自分だけで引き受けていませんか？

アドバイス

お母さんが司令塔という家族は多いと思います。でも、その役割を分散することに知恵とエネルギーを注いでみませんか。家族と相談しながら、すこしずつ、そして楽しく。

最近うまくいっているな～と思っていると、子どもや自分が体調を崩すなど、思わぬトラブルが発生。だから

「いつも反省ばかり」

だいたい上手くいけばいいんです

アドバイス

困ったことが起きても軌道修正しつつ、何とか進んでいけたらそれで十分。自分を責めないでくださいね。友人や家族に助けを求めたり、話を聞いてもらいながら、気持ち、生活両面が「だいたい」上手くいけばOK！と明るく受け止めましょう。