



# い～ねだより

2024年4月3日

認定NPO法人じゃんけんぽん

企業主導型保育 い～ね保育園

## 5分間のススメ

春って、なんかウキウキ、ワクワク、ソワソワ。  
そんな気分になる季節ですよ。

子どもたちも、新しいお友達が増えたり、新しい場所へ飛び込んだり。誰でも少なからず環境に変化がある4月だと思います。

大人だって、結構気を使ったり、新年度だから！と張り切ったりして、楽しいけれど知らない間にエネルギーを使って、気が付いたらヘトヘトに～、となることもあるかもしれないですね。

そんな時に家に帰った後の5分間だけ、子どもたちと（自分一人でも！）だらけてみませんか？  
その5分だけは携帯電話をあえてどこかに置いて。

自分も、子どもたちも

ゴロゴロ、だらだら、べたべたしながら「今日もありがとうー」「自分にもありがとうー」と  
ちょっと一息タイムのススメです。

5分じゃなくても、1分でも2分でも何でもいいです。毎日できなくたっていいんです。

頑張ってる張りつめた気持ちを、ちょっとした時間でゆるめながら

ただフニャフニャの笑顔になる時間を作ってみるのはいかがでしょうか？

大人も子どももそんな余裕が出来た時に、安心の土台がしっかりできてくるのかなと思います。

今年度も、い～ね保育園は元気にスタートしました。

やってみたい！を応援しながら、誰にとっても安心できる居場所作りを目指していきます。

保護者のみなさま、地域のみなさま、い～ね保育園に関わってくださっている全てのみなさま、  
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

