

## コラム～ママの5月病 ☆パパ必読☆～

4月はパパの転勤にともなう引っ越しや、新入園など新生活をスタートさせる時期です。それにともない人間関係にも変化が生まれるためママにとっては緊張を感じやすい時期です。新生活を始めた家族のサポートをするために頑張って、知らず知らずのうちに疲れやストレスをため込んでしまうこともあります。育児中のママが5月病になると、症状が出ても育児や家事を優先させたり、家族に心配をかけたくなくて相談できなったり、ただ疲れているだけだと思い込んで我慢して乗り切ろうとしてしまいがちです。

### 5月病の症状

- ・家事が面倒になる
- ・些細なことでイライラする
- ・人に会いたくない
- ・頭痛、肩こり、めまい、腹痛がある など

「五月病」は医学的な病名ではなく、環境の変化についていけないことで起こる適応障害です。心と体のSOSが心身の不調を引き起こしているのです。

なんだかやる気が出ない時には、家事は後回しにしてゆっくり過ごしましょう。ごはんも、弁当や惣菜を買って食べてもいいし、お皿も「明日洗えばいいや」と自分を甘やかしてゆっくり過ごしてください。

外に出てリフレッシュすることも効果的ですが、どこに行ってもいいかわからなかったり、家事や育児でなかなか外出が難しい場合は、お家でアロマの芳香浴もおすすめです。アロマの香りが不安定な心に寄り添ってくれますよ。

おすすめの香りは・ラベンダー・ベルガモット・オレンジスイートです。

疲れた時は「もっと頑張らなくちゃ」と考えずに、毎日頑張っている自分をたくさんほめて、自分を甘えさせてあげてください♪

## ☆こどもの日 こいのぼり&かぶと春巻き☆



春巻きの皮でこどもの日メニューを作ってみませんか？  
中に入れるものを、じゃがいもやカボチャにすると  
離乳食のお子さんでも食べられます♪  
あんこやバナナをまいておやつにしてもいいですね☆

# こかげひろば

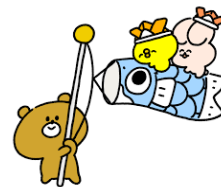


2026年



認定こども園親愛こども園・地域子育て支援センター しんあい

連絡先: 52-1183 子育て支援ルームこかげ



## 《今月の絵本》



作 minchi

おすすめ絵本はこかげにあります

1歳半の「あるある」がたくさん詰まった思わず笑ってしまう絵本です。子育て経験者は「ねえ、みてみて！」とお友達に紹介したくなります。子育てが大変だと思っている人、これから子育てを経験する人には、子育ての面白さが伝わる内容になっています。〇〇ちゃんと一緒だ～と楽しみながら愛情たっぷり読んであげてくださいね♪

## 茶道に親しむ会

講師の先生方にお茶をたていただき、おいしいお茶菓子と抹茶をいただきます。  
こどもの遊ぶスペースも作っていますので小さいお子さんがいても参加できますよ。  
かんたんな作法も学ぶことができます。興味のある方は11時までに来てくださいね。





# 2026年 5月の予定表

開所日時:月～金 9時～15時

地域子育て支援センターしんあい

	月	火	水	木	金	土	日
活動内容					1	2	3
	8日の貝殻拾いはグリーンパークの池のところの駐車場に車を停めて海まで歩いていきます☆ 15日は芝生広場でシャボン玉遊びです♪シャボン玉液で汚れたりするので着替えやタオルがあるといいと思います 					フリータイム 9時～15時 こかげの部屋 	
活動内容	4	5	6	7	8	9	10
				フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	貝殻拾いに行こう☆ グリーンパーク 10時現地集合♪ (雨天時フリータイム)		
活動内容	11	12	13	14	15	16	17
	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	<b>みんなでヨガ</b> 11時～児童センターホール インストラクター：中田彩先生 マットがある方は持参してね☆	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	<b>シャボン玉で遊ぼう</b> 10時～児童センター横 芝生広場でシャボン玉遊び★ (雨天時フリータイム)		
活動内容	18	19	20	21	22	23	24
	<b>茶道に親しむ会</b> 10時～ ティアラ3階和室 靴下を履いてきてください。	<b>おもちゃ図書館</b> 10時～12時 児童センター	<b>タッチケア</b> 11時～こかげの部屋 初めての方は10:45までに来て ください。パッチテストをしま す。飲み物バスタオル持参	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		
活動内容	25	26	27	28	29	30	31
	<b>ABCの時間</b> 11時～第2園舎2階 講師：黒田知恵美先生 英語で楽しく遊びましょう♪	<b>身体測定</b> 10時～児童センター 手型・足型をとりましょう☆	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		

※子育ての相談は、随時受け付けていますので、気軽にスタッフに話しかけてくださいね。  
(個別の対応もしています。)



