

からだ、健やかに。こころ、康らかに。

「子どもたちには、元気いっぱい健康に育ってほしい！」そう思われる保護者の方は多いのではないのでしょうか。皆さんそのために、お子さんの日々の食事や体調管理、めいっぱい遊ぶこと、たくさん寝ることなど、努めていらっしゃるかと思います。

「健康」という言葉は、「からだ、健やかに」「こころ、康らかに」そのどちらもが揃った状態を指すことを存知ですか？ 体と心、どちらも元気な状態が、理想の「健康」です。とはいえ、体の疲れはなかなか抜けないし、日々の慌ただしさで気持ちにも余裕がないし…。でも、子どもたちの成長を一番近くでずっと見守り、子どもたちの健康を守り続けるためには、ご自身の健康も大事にしなければなりませんよね。

例えば、子どもたちと一緒に楽しく過ごしたり、スキンシップを取ったりすることで、大人も子どもも心が満たされます。子どもたちの食事の栄養バランスを考えると、大人にとっての栄養バランス、例えば糖質や脂質、塩分量も考えてみるのはどうでしょう。日々の慌ただしさのなかにあるつかの間のほっとする時間、ちょっと笑顔になる瞬間、そういう時間も大切にしたいですね。

繰り返しになりますが、子どもたちの健康な成長は保護者の方の健康があってこそ！ 大人の皆さんも、ご自身を労わってあげてくださいね。



書初め教室やります！

今年も12月に書初め教室を開催する予定です！ 去年はたくさんの方から参加していただき、それぞれが最高的一枚を書き上げることができました^^ 詳細が決まったらホームページ、Instagramでお伝えします。チェックしてみてください！



いろいろだよね、しあわせのカタチ
子ども家庭支援センターチェリー

ホームページ



Instagram

