

先月の地震でとても怖い思いをしましたね。余震の心配や不安、落ち着かない日々が続いている方も多いと思いますが、お子さんと一緒にいつもの生活が戻ることを、このような災害がもう起こらないことを強く願っています。

# コンシェルジュ便り

2018.10月号 穂別地区

不安なとき、つらいとき、体がこっている、痛いときのツボ打ちです。参考にしてみてくださいね。

## こんな時どうしていますか？

通院したい、出産予定がある、パートに出たい等、様々な理由で家庭保育ができないお子さんを一時的にこども園でお預かりすることができます。（事前に面談が必要です）

1) 非定期的預かり保育	2) 緊急預かり保育	3) 私的理由預かり保育
<ul style="list-style-type: none"> <li>・就労</li> <li>・職業訓練</li> <li>・就学など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者の傷病・入院</li> <li>・事故・災害・出産</li> <li>・介護・看護・冠婚葬祭など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児疲れの解消</li> <li>・休養</li> <li>・用足しなど</li> </ul>
原則1月あたり10日 (週3日以内)	原則1月あたり14日以内	原則週1日程度

### 【対象のお子さん】

原則として町内に住所を有する満1歳から就学前までのお子さんです。（ただし、自立歩行が可能で離乳食完了期のお子さんであること）

### 【定員】

1日3名程度

### 【利用時間】

月曜日～金曜日  
午前8時30分～午後4時30分まで

### 【休業日】

土曜日・日曜日・祝日  
お盆期間・年末年始

### 【お問い合わせ】

さくら認定こども園 TEL.45-2525 または  
子育て支援センターおひさま広場 TEL.45-3555

利用料	4時間まで	4時間以上
満1歳～2歳	1,000円	2,000円
3歳～5歳	750円	1,500円

**げんき つぼトントンで元気になってね**  
不安なとき、つらいとき、体がこっている、痛いときのツボ打ち

トントンするときは、軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。  
左右あるポイントは、片方だけのトントンでかまいません。

人差し指 小指 ガミュート PR  
目 さこつ 圧痛領域  
10cmくらい下 わき

ガミュート…小指と薬指の骨の間  
PR…手のひらの横の真ん中あたり  
小指・人差し指…爪の横(親指側)

さこつ…さこつの角から斜めに約2センチ下  
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

不安なとき	自分を責めてしまうとき	怒り、イライラするとき	体が痛い、こっているとき
圧痛領域をさする			
①眉②目 ③わき④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを50回トントンする ②さこつを5回トントンする
ガミュートをそれぞれ5回ずつトントンしながら行います。 目を閉じて→目を開けて→顔はまっすぐのまま、目だけで右下を見る→そのまま左下を見る→目を1回転させて→目を反対回りに1回転させる→ハミング(「咲いた咲いた」等)→1から5まで数える→ハミング(「咲いた咲いた」等)			
①眉②目 ③わき④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを50回トントンする ②さこつを5回トントンする
最後にアイロール：ガミュートをトントンしながら、目だけで床から天井まで10秒くらいかけてゆっくり見えます。顔を動かさないようにね!			