

健康百科

子育て中のママへ ～自分自身を認め、楽しく子育てを～

「自己肯定感」という言葉を知っていますか

「自己肯定感」とは、ありのままの自分を肯定する感覚のことであり、物事を前に進めるための原動力となるものです。

ママの自己肯定感が低下していると「子育てに自信が持てない」「もっと頑張らなくちゃ」と心に余裕がなくなり、子どもにイライラをぶつけてしまうなどマイナスな影響を及ぼすことがあります。

うまくいかなくても大丈夫

子育てがつらいと感じるママの中には、あれもこれも頑張り過ぎてしまう人が少なくありません。肩の力を抜いて「まあ、いいか」と思えるくらい「適当」な頑張りでもいいのです。また、パパに育児や家事に積極的に参加してもらい、おじいちゃんやおば

あちゃん、友人などから協力を得るのも良いでしょう。自分を責めたくなくなるまで一人で頑張り過ぎないことが大切です。

ママが笑顔だと家族も笑顔になれる

今一度、ママ自身の中にある「いいところ」に注目してみましょう。誰かより優れていることだけでなく、普段していること、できていることも「いいところ」です。ありのままの自分自身を認め大切にすることが、ママの自己肯定感を高めることにつながります。ママの笑顔は子どもに安心と幸せを与えます。完璧を求めず、楽しく育児をしていきましょう。

子育て包括支援課

人権啓発絵手紙の入選作品が決定しました

人権教育啓発活動の一環として「なかよし古河市」人権啓発絵手紙を募集したところ、1,881点の応募がありました。入選した10点は、4月に配布予定の市民人権啓発資料に掲載します。

【問】古生涯学習課Tel.22-5111

<入選作品の一部>



全国大会出場

全日本選抜還暦軟式野球大会

山田鐘巳さん、三木長二郎さん、古橋道正さん、石橋弘武さん、千葉稔さん、福田忠さん、川上淳一さん、大竹裕さん、齋藤満さん、佐々木憲さん、白倉一典さん、草間光雄さん、早乙女明正さん、秋庭孝男さん、野本光市さん、柴崎由郎さん、峯富夫さん、伏木剛さん、小池実さん、染宮明さん、森敏夫さん(古河わたらせクラブ)

全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会

【男子50m・100m平泳ぎ】

遠藤広基さん(あかやまSS)

【男子50m自由形・100mバタフライ】

中田有友さん(あかやまSS)

【女子50m背泳ぎ】

小椋陽香梨さん(あかやまSS)

【女子50m平泳ぎ】

鈴木唯華さん(あかやまSS)

【女子50m・100mバタフライ】

小椋風紗さん(あかやまSS)

【女子200m自由形】

中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子100m・200m平泳ぎ】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子4×50mメドレーリレー】

小椋陽香梨さん、鈴木唯華さん、丸山結菜さん、長谷川悠愛さん(あかやまSS)

全国ヤングバレーボールクラブ 男女優勝大会

鈴木日香さん(総和中学校)

全国グラウンド・ゴルフ交歓群馬県大会

高橋久司さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

天皇賜杯・皇后賜杯 全日本ソフトテニス 選手権大会

寺田理紗さん(古河市ソフトテニス連盟)

全日本ラージボール卓球選手権大会

【混合ダブルス130】

田中幹彦さん、関口京子さん(古河市卓球連盟)

ねんりんピックかながわ2022

剣道交流大会

落合茂樹さん(総和剣道クラブ)

全日本空手道選手権大会

【団体・個人組手】

宇都木未歩さん(古河市空手道連盟)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

お得なランチからコースまでメニューが豊富で、本場中国の味にこだわりながらも日本人の口に合うよう工夫しています。

一番人気は「麻婆焼きそば」。豆板醤と山椒が効いたクセになる辛さに食欲をそそられます。新メニューの「サクマヨ」は、ジャガイモの衣をエビマヨにまとわせた、サクサクした食感が楽しめる一品です。ぜひ、一度食べてみてください。

おいしい中華を食べに行こう 昇龍



【店舗概要】

営業時間：11時～15時、

17時～23時

定休日：月曜日

住所：駒羽根766-2

電話：92-2433



こがキラメンバー シャオメイ