



はまきた夢通信

10月

2018.10 発行
 横浜北エリア
 問合せ: エリア活動課
 Tel: 045-470-6863



感情を解放するコミュニケーション について学びました!

9月3日新横浜本部にて『キレない子どもに育てるには?』を開催しました。講師は7月と同じ、mana レインボーの松尾直子先生。生きるエネルギーである「感情」を抑え込まずに、きちんと感じきって昇華させ、解放するために……。まずは「傾聴」してじっくりと子どもの話を聴き、気持ちや感情に「共感」して受けとめ、子ども自身が自分の望みや対処法を選択していけるように導くための具体的なコミュニケーションを学びました。普段、ついアドバイスやお説教風になってしまったり、慰める気持ちもこめて茶化してしまったりする、などの自分の癖についてもチェック。子どもの自信を育て、生きる力を伸ばすために、サポート役としての態度について考えさせられました。



また、聴くだけでなく、自分の思いを相手に伝える方法についても学び、子どもだけでなくあらゆる場合にとっても役立つ内容の講座になりました。



「イライラ」などのネガティブな感情は表面的で、その下には「期待」というプラスの気持ちが必要隠れていることを自分でも掘り下げて感じ、自分も子どもも感情を解放して、ゆとりを持って楽しく子育てしていければと思います。 nato

入場無料 **試食がたくさん♪** **商品展示会**
パルゆめつなごう展
 11/24(土) 10:30~14:30
 パシフィコ横浜 展示ホールA



手軽でおいしい♪
横浜北エリアおすすめ商品!!
「までっこ鶏むし鶏」



お知らせ

横浜北エリアでは、来月、地域のお祭りに出展します!親子で楽しめるので遊びにきてください!おいしい食べものや手作り品などもりだくさん。私たちはお菓子入りお魚釣りを開催します!

◇11/23(金祝) **あおばを食べる収穫祭**
 10時~15時 藤が丘駅前公園

■イベントに関するお問い合わせ
 (受付/月~金 9時~17時)
0120-900-915
 (10/29~掲載予定)
<http://www.palsystem-kanagawa.coop/event>



我が家のレシピ紹介!

~カオマンガイ(鶏飯)~

鶏ガラスープの素を適量入れて、ごはんを炊きます。(炊いたごはんにも混ぜ込んでも) きゅうり・トマト・までっこ鶏むし鶏を添えて、盛り付けます。パクチーもあると本格的。最後にたれを好みでかけて、いただきます!

【たれ】 ナンプラー大さじ2、酢・砂糖大さじ2
 好みでおろししょうが少々も