

～子育て相談～  
(月～金曜/10:00～16:00)  
子育てで心配なこと、悩み、  
どんな小さなことでも  
気軽に相談してください。

～オープンガーデン～  
天気のいい日は園庭を開放  
します。帽子や着替え、  
飲み物(お茶)の準備を  
お願いします。

<ルーム利用>  
10:00～16:00  
(月～金曜)  
なお、土曜日も  
自由開放します

<問い合わせ>  
子育て支援センター  
(南関こどもの丘保育園内)  
TEL:53-6668  
FAX:53-6667

日	月	火	水	木	金	土
					1 Mothers day 10:30～	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 MapleFamily ★ピクニック★ 和木町口マン館芝生広場 10:00現地駐車場集合 *雨天の場合中止です。	9
10	11 English DAY 今月の英語遊び2回 参加してプレゼントを GETしよう!	12 ♪ヴァンテージ 英語遊び 14:00～	13 こどもの丘 シールラリー 10:30～ *動きやすい服装できてね!	14 音お誕生会音 10:30～(要予約) *7日(木)までに予約して下さい! *1歳以上のお子様と保護者の方に ランチを提供します。	15	16
17	18	19 ♪ヴァンテージ 英語遊び 14:00～	20	21 大福作り 10:30～ (要予約・14日まで) *エプロン・三角巾持参!	22	23
24	25	26 オープンガーデン 10:00～ ～園庭で遊ぼう～ *飲み物持参!	27	28 身体測定& 記録カード作り 10:30～	29	30
31						

# なんもかんもトツパ丸

僕のテーマソングの「花マル、あっぱれ!トツパ丸」をみんなで覚えて、一緒に踊ろう♪  
歌詞も覚えて歌いながら踊ったら、もっと楽しくなるよ♪  
動画は町のホームページに載せているから、みんな見てねー!

なんかんトツパ丸見参!  
ひーふーみーよーいつつむつつななやーここのつとおトツパ丸～(とつとつぱ)  
ちょんまげ頭にキリッとまゆげ 願いが叶う おなかのハート  
赤いほっぺはやんちゃなしるし あっちへトツトト こっちへトツトト  
南関町を守る武士 (とつとつぱ)  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 難関受験もトツパ丸  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 みんなの幸せを守る武士  
花マルあっぱれ!とつぱ、とつぱ、トツパ丸 (とつとつぱ)  
南関あげをぶら下げて 自慢の刀は南関そうめん 大津山公園 かぶきもん  
あっちへトツトト こっちへトツトト なんでんかんでん南関で (とつとつぱ)  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 困難な壁もトツパ丸  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 みんなの幸せを守る武士 花マルあっぱれ!トツパ丸  
関所の里 南関町から夢と希望、笑顔をお届けよ (とつとつぱ)  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 難関受験もトツパ丸  
まるまる花マル まるまるトツパ丸 みんなの幸せを守る武士  
みんな大好き とつぱ、とつぱ、トツパ丸 (とつとつぱ)



なんかんトツパ丸のFacebookは右のQRコードからアクセスできます。  
\*パソコン・スマートフォンの人は、こちらからもアクセスできます



トツパ丸フェイスブック 検索

## もっと幸せを求めて ～人権の話～ 217

### 「六秒ルール」で家族円満

職場や家庭で、相手に対してつい感情的に行動し、後悔した経験のある方もおられるかと思いますが「アンガーマネジメント(怒りの感情をコントロールする)」という手法があると知られています。

日本アンガーマネジメント協会によると上達すれば「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくなる。他人を傷つけず、自分を傷つけず、物を壊さず上手に怒っていることが表現できるようになる。」とのこと。

また、怒りの正体とは自分の願望、希望を象徴する言葉、「べき」だそうなんです。

周囲の人は「こうあるべき」という理想と現実にギャップがある場合に怒りが発生するとしています。

同協会では、怒りをコントロールする手法として「六秒ルール」を推奨しています。人の怒りの感情のピークは長くても六秒間なので、言葉を発せず六秒待てば怒りの感情はかなり小さくなるということです。(妻も私を相手に試してみたところなるほどと実感したそうです。)

職場でのパワーハラスメントや家庭円満のために実践してみてはいかがでしょうか。

(教育課生涯学習係)

## 学校応援団 ボランティアだより



地域学校協働活動事務局  
(南関町公民館内)  
☎53-0007

南関中学校で結成された「南関町よろこばせ隊」は、地域に喜びを与えられるようにとの思いで結成しました。昨年度は、16人の隊員で「私たちにもできることはないか」をテーマに、話し合った内容を壁面に掲示していました。

また、地域の一人暮らしの高齢者宅への暑中見舞いを出したり、「いす-1グランプリ」や「町文化祭」、「みんなでウォークラリー」などの行事にボランティアスタッフとして積極的に参加するなど、地域の一員として活動しています。

今年度も、町で実施される行事に積極的に参加し、地域活性化の手伝いができる存在となるよう期待しています。

- ### 私たちにできること
- ・ゴミひろい
  - ・肩もみ
  - ・あいさつ
  - ・一緒に遊ぶ
  - ・交流会(けん玉)
  - ・おしゃべり

