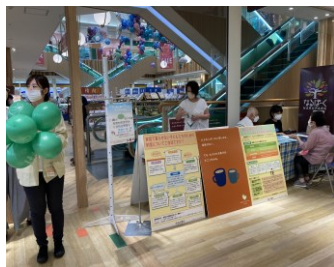


## ごあいさつ

ほだかの里のことを身近に感じていただくため、活動やイベントの様子をお伝えする「ほだかの里だより」をお届けすることになりました。お気軽にほだかの里をご利用いただければと思います。

## 活動報告

- ◇3/21、7/18、11/23 ショッピングモールでの啓発活動  
緑区のなるばーくで、定期的に行っています
- ◇5/24、9/27 ドラッグストアでの里親制度おはなし会  
ウエルシア薬局天白高坂店・港東通店で開催しました
- ◇10/3～10/7 啓発パネル・里親家庭の写真展示  
東区役所にて里親制度の啓発パネルや写真の展示を行いました



## 行事報告

- ◇10/15 さとカフェサタデー  
初の土曜日開催。多くの方でにぎわいました
- ◇ おうちサロン(毎月第2火曜または土曜)  
オンラインサロンで、県外の方にもご参加いただきました
- ◇ ペアレントトレーニング(毎月第3土曜)  
令和4年度後期のペアトレが始まっています



## 連携報告



名古屋市や里親会とも協力して運営しています

- ❁ 10月23日、名古屋市里親会子どもピース主催のあいフェスタ 2022 のお手伝いに行きました。
- ❁ 次回は1月 29 日「家族のかたち」にほだかの里の職員も参加させていただきます。

## 里親ガイダンス

去年の7月から、新たに里親登録をしたいという方に対して、「里親になるということ」と題したガイダンスを実施しています。里親として子育てする上での様々な課題や現状の問題についてしっかりと向き合っていただくものとなっていますが、その意義や喜び・醍醐味についても、できる限りお伝えするようにしています。

ガイダンスの資料は、見やすさや親しみやすさを重視し、ガイダンスの受講後、委託後と繰り返し読み返すことができるようなものを目指して作成しています。



## 研修・イベント等に参加された方のご感想を紹介します

### <こがめのサロン>

- ・少人数のサロンで話しやすかった
- ・親として抱えている不安やもやもやを、わかりやすく教えてもらうことで軽減した
- ・いろいろな場面での子どもへの対応や改善の仕方を具体的に学ぶことができた

### <さとぼっぽ>

- ・援助者が里親だったので、里親としてもつながりができたら嬉しい
- ・娘とも上手に遊んでもらい、委託直後に来てもらえたら心強い
- ・月1回以上の利用がしたい



### ◆さとぼっぽご利用に関してのお知らせ

申込状況に応じて、月1回以上のご利用も可能です。まずはご相談ください

**特集 10月15日に行われたさとカフェサタデーの様子**

初めてのさとカフェサタデーは、石焼き芋、サンマの炭火焼き、栗ご飯のおにぎり等、皆様にもお手伝いしていただきながら、秋の味覚を楽しみました。

今後も、さとカフェサタデーでは皆様に楽しんでいただけるように企画していきます。ぜひ、ほだかの里で“ゆったりゆっくり”した時間をお過ごしください。

日時や詳細等は公式 LINE からお知らせしています。



**心理士による お悩み相談のご案内**

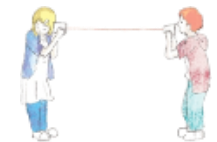
子育てに関して、お子さんやご自身のことに関して、ちょっとしたことから、と自分の中でため込んでいることはありませんか？

心理士がお話をお聞きして、気になることや困りごとに合った解消方法をお伝えします

例えば…“不安な気持ちがある、イライラする” ⇨ タッピング(TFT)”

“頭が考え事でいっぱいになる” ⇨ マインドフルネス”

“自分を責めてしまう” ⇨ コンパッション” など、様々な方法を用いてご自身に合った方法を探します



**☆マインドフルネスやタッピングは、お子さんも一緒に行うことができます。**

日程や場所は さとカフェの日にほだかの里、都合の良い日にご自宅…と、可能な限りご都合に合わせて調整させていただきます。

(1回30分~1時間程度)

※ご自身やお子さんについてより深くお話をされたい場合は、ほだかの里でお話をお聞きしますので、その旨ご記載ください。

※お申込みいただいてから、日程調整のご連絡にお時間をいただく場合がございます。ご了承ください。



こちらのフォームからお申し込みいただけます

**コラム**

脳内物質の1つにオキシトシンというものがあります。幸せホルモンとも呼ばれ、分泌されることで幸せな気分になったりストレスが軽減されたり、ポジティブな効果が期待されます。

ハグ、肩・背中にぼんっと触れるようなスキンシップや、楽しく会話することなどでオキシトシンは分泌されます。

子どもにとっても大人にとっても身近な人と触れ合う時間が心の安定につながります



**ほだかの里公式 LINE について**

ほだかの里での催しやサロンのお知らせ、メディア情報、子育てメッセージ等をお届けしています。

公式 LINE では、個別のお問い合わせ等にも応じておりますので、お気軽にご利用ください。

ほだかの里公式 LINE 登録で  
オリジナルエコバッグプレゼント!



**◆おうちサロンのお知らせ**

**1月~4月のイベントのお知らせ**

1月 中学生を育てている里親さんの集い

2月 子どもにキュン♡としたこと

3月 心の保ち方 1分間セルフケアレッスン

4月 聞いておきたい 1年生あるある ※上記の QR コードやホームページからお申し込みください



※すべての里親の方が対象です。フリートークやお題の持ち込みも歓迎いたします。皆さんで楽しくお話をしましょう!

**◆ペアレントトレーニングのお知らせ**

令和4年度後期のプログラムは11月26日(土)から始まっています。1月28日、2月25日、3月25日開催予定です。

**◆発達サロン(こがめのサロン)のお知らせ**

令和4年度から参加されている方に加え、令和5年度4月から新しく参加される方を募集します。

