

こども家庭センターのスタッフが子育てについての情報を発信していきます！

今月のピック 睡眠リズムについて

問 氷川町こども家庭センター ☎0965-62-3456



こどもが小さい頃は時間通りの生活が難しく、夕方にお昼寝をしてしまったり、夜になっても寝てくれなかったり・・・夜泣きが続くと親のほうで睡眠不足になってしまいますね。こどもも睡眠と覚醒を練習しているところなのかもしれません。周りの協力も得ながら、長い目で見ていきましょう。

夜になっても寝てくれないし、夜中何度も起きてしまって・・・



寝不足の毎日で、ぐっすり眠れなくてつらい・・・

睡眠リズムを整える おすすめ方法

朝は決まった時間に 起こしてみる

朝になったらカーテンを開けて部屋に朝日を入れましょう。光を浴びると「セロトニン」というホルモンが分泌されて脳が目覚めます。

日中はお散歩したり、 体を動かすようにする

外の世界でいろいろなものを見たり、日中に体を動かしたりすることで程よく疲れ、眠気が訪れます。子育て支援センターでもたくさん遊べますよ！

寝る前にテレビやスマホの 画面は見せないようにする

強い光が脳に影響を与え、眠りを妨げることも。絵本を読んだり、マッサージをしたり、眠るまでの流れをルーティン化すると徐々に理解し、眠くになると言われています。

町民文芸

投稿先 〒869-4814 氷川町島地642番地 企画財政課宛（毎月5日必着）

俳句

海風の来ぬ日溜りや冬萱ふゆか 北野津 井田 道寛
感謝祭学童いきいき春近し 西野津 古崎 スエノ
庭陽や覚えぬ水仙一つ咲けり 西野津 古崎 栄子
花壇の端で水仙の蕾が春を待つ 西上宮 廣瀬 小亀
朝なさな元気のメール日脚伸ぶ 西上宮 広松 真実子
冬枯れや出番待ちたるふきのとう 西上宮 山下 環

短歌

きしきしと氷柱つららのとがる風の夜 氷河期の恐竜たちの夢をみし 北野津 井田 道寛
ドライブす阿蘇の山なみ空青く 右に根子岳田染の里 西野津 古崎 スエノ
テレニュース画面に写る波乱の世 新年願ふ幸、平和 西野津 古崎 栄子

寒風の中庭木の中で今年は 赤の山茶花が色どり役か 西上宮 廣瀬 小亀
幼き日母と唄いしわらべ唄 毎食卓に流れる 唄は友なり力なり セレニティさまありがとう 西上宮 広松 真実子

『金閣寺燃ゆる』 三島由紀夫「金閣寺」から その4

法道寺 本田 花風

しかし戦争が激化し、自分も金閣寺もともに空襲で焼けるかもしれないという運命的共感を感じ、その命の儚さから金閣寺に秘められた悲劇的な美を感じるようになった。
戦争が終わり大学に進学した少年は、内反足（足首が内側に曲がる病）の障害がある生徒と親密になり、共通の悩みを内面を持つ屈折した人生観、ともに女性に対して抱く特殊な心情を共にする。そうした大学生活を送るうちに次第に欠席が増えて、寺の中での評価も下がっていく。孤独な中に堕ちていく少年が導き出した答えが「金閣寺を燃やす」というものであった。主人公の狂気が徐々にエスカレートしていく様子が描かれていく。
『金閣寺』を論じるに多くの女が登場するが、この放火事件を作品ににしても・・・多くの女が登場する。『金閣寺』は実際の事件を素材にしたながらも、結末に至るまでの過程の登場人物等の創作性が非常に高いこと、さらに子どもが父母から受ける様々な影響をどのように克服するかという、普遍的なテーマを抱えた文学作品であると言われている。作品は大きく三つに分けることが出来る。一つは登場人物である。先ず父母と「私」の関係。母が録者の男と、父と「私」がすぐ横で寝ている同じ蚊帳の中で不貞を働き、父はそれを見つめふりをしたという事件。「私」は依頼、母を許すことなく疎ましく思って、母に対する蔑みや母の容姿を醜い女として語られる。母は自分が醜いだけでなく、「私」にも吃音という醜いコンプレックスを与えた存在として認識されており、美から疎外された者として、同族嫌悪を感じている。この後「私」が出会う女たちには、性的でありながらも母性を持ち、母とは正反対の美しさを持つ女を求めていくことになる。

八火図書館だより

☎0965-62-3489

今年度も残りわずかとなりました。冬の寒さから解放され始めるこの季節は、1年のうちでも特に心躍る時期です。今年の春は、清々しい風を感じながら読書を楽しんでみませんか。



一般書

人魚が逃げた / 青山 美智子
桜が散っても / 森沢 明夫
どうかしてました / 豊崎 由美
近くも遠くもゆるり旅 / 益田 ミリ

児童書

リリとネネのどんぐりパンケーキ / 田島 かおり
山のフルコース / はらぺこめがね
くろねこリリーのひとりだち / くさか みなこ
ハロハロ / こまつ あやこ

新着図書紹介

おすすめ図書

『宙わたる教室』 伊与原 新

舞台は、定時制高校の科学部。年齢も性格もバラバラな学生が科学に目覚めるまでを描く物語です。理科や科学に苦手意識を持っている人にこそ、このドラマチックな実験の楽しさをぜひ！自分も何かを成し遂げたい、そんな勇気をくれます。

3月8日(土)～

リサイクルフェア開催します！

資源の有効活用のため、役目を終えた本や雑誌を無償でお譲りします。
※2週間開催予定ですが、無くなり次第終了します。



あなたの部屋に借りたまま返却期限が過ぎている本はありませんか？
返し忘れがないか、確認してみてください。
休館日や時間外の場合は、入口の返却ポストをご利用ください。

返却の
お願い