

こども家庭支援センター 清光

Instagram **やっています** 

〒754-1277 山口市阿知須 1448 番地

✉ : seikouen@c-able.ne.jp

TEL:0836-65-1188



24時間電話メール相談受付。秘密厳守・相談・カウンセリング無料

夏休み工作イベント

今年も夏休み工作イベントを開催しました。
 総勢 52 名の子どもたちにご参加頂き、大盛況に
 終わりました。①うまい棒サーバー②段ボールク
 ーラー③じゃん！けん！ポン！！の3つの中から
 1つ選んで工作してもらいました。じっくり考えて
 進めていく子もいれば、とりあえず
 手を動かして、試行錯誤
 しながら作っていく子
 もいましたが、皆さん
 とても真剣に取り組ま
 れていました◎ご参加
 頂きありがとうございました。



夏祭り in 清光

日時：令和5年8月27日(日)

午前10:00~12:00 午後13:00~15:00

場所：こども家庭支援センター清光
(清光園地域交流ホーム)

参加者：午前・午後各 20 組程度(参加費無料)

内容：**ゲーム**…ヨーヨー釣り、射的、ストラックアウト
など

食べ物…かき氷、ポップコーン、フランク
フルト、ジュース

※食べ物は一律 50 円で販売いたします。

申込方法：上記の連絡先に電話でお申し込み下さい。

×切 8/18(金)まで※定員に達した場合は期間内
でも締め切らせて頂きます。

リトミック (要予約)

8/23(水)・9/27(水)

◆ 10:00~11:30

無料開放デー (要予約)

8/17(木)・9/14(木)

◆ 10:00~15:00

レンタルスペース (要予約)

平日 9:00~18:00(最大 5 時間)

親子 1 組 400 円 (子ども 2 人まで含み、
それ以上は追加料金有)

心理のひとごと

こんにちは☀️心理療法担当員です。
 梅雨が明け、とても暑くなってきたので夏バテ
 に注意が必要ですが、夏バテの症状に似た夏季
 うつにも注意が必要です。
 夏季うつとは食欲低下や不眠に加えて、気分の
 落ち込みなどの精神的不調が起こる状態です。
 夏季うつを予防するためには、日差しに当たり
 すぎないようにする、快適な室温で過ごす、睡
 眠をしっかり取る、栄養のある食事を摂ること
 が効果的とされています。
 体への負担を小さくする工夫をして、上手に
 付き合っていきましょう😊