



みんなそろって

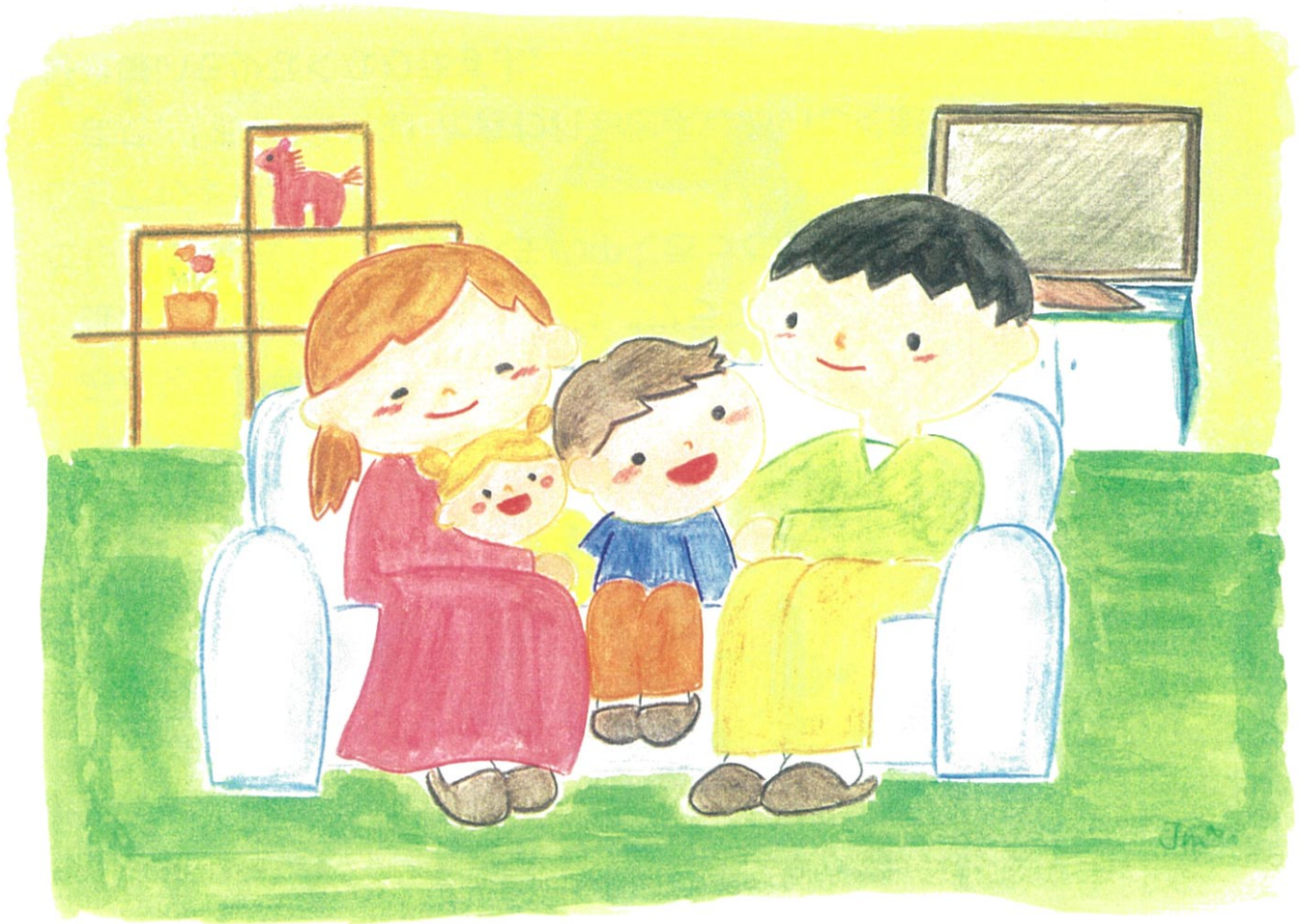
笑顔で食事 笑顔は  
なによりの調味料

みんなで食事をすると楽しいですね。

誰かと一緒にする楽しい食事は“プラスの味の記憶”  
として心に残り、今後の人生の中できっと励みになる  
ことでしょう。

また、「おいしいね」と言われるとよりおいしく感じ、  
好き嫌いも少なくなりますよ。





# はな 話してくれて ありがとう

きずな ふか ちから たいわ とき  
絆を深める力は、対話にあります。時にはテレビ・  
スマホを消して、  
け かぞく きょう つた あ  
家族で今日あったことを伝え合いま  
しょう。お互いの話<sup>たが はなし</sup>を聞き合える関係<sup>き あ かんけい</sup>になることで、  
きずな ふか  
絆が深まります。

さいご わたし はな  
そして最後に、「私に話してくれてありがとう」





<sup>きょう</sup> 今日もきっとあるよ  
<sup>いち</sup> <sup>にち</sup> <sup>ひと</sup> 一日一つの  
<sup>さが</sup> “キラキラ探し”

<sup>じぶん</sup> <sup>かぞく</sup> <sup>しょくば</sup> <sup>なかま</sup> 自分や家族、職場の仲間のよいところ <sup>いちにちひと</sup> 一日一つ、  
<sup>だれ</sup> <sup>つた</sup> <sup>えがお</sup> 誰かに伝えれば、きっと笑顔になれるはず！  
そして伝えましょう  
「あなたは あなたのままでいい」





「いってらっしゃい」

「おかえりなさい」

「いってらっしゃい」は<sup>がんば</sup> <sup>ちから</sup>頑張る力になるんだよ

「おかえり」は<sup>いちにち</sup> <sup>がんば</sup>一日頑張ったごほうびなんだよ

<sup>かぞく</sup> <sup>おく</sup> <sup>だ</sup> <sup>むか</sup> <sup>ひとこと</sup> <sup>こ</sup> <sup>あんしんかん</sup>  
家族の送り出し迎えるその一言が、子どもの安心感  
<sup>いよく</sup>  
と意欲につながります。





えほんなか  
絵本の中で

いっしょあそび  
一緒に遊びましょう

えほんよ  
絵本を読んでもらうことでえほんせかいはいこ  
絵本の世界に入り込み、  
おはなしをたっぷり楽しむことができます。  
こ  
子どもは、大好きなおうちの人の膝の上でいろいろな  
せかいひた  
世界に浸り、心ころとも  
の友だちをいっぱいつく  
作ることでしょう。





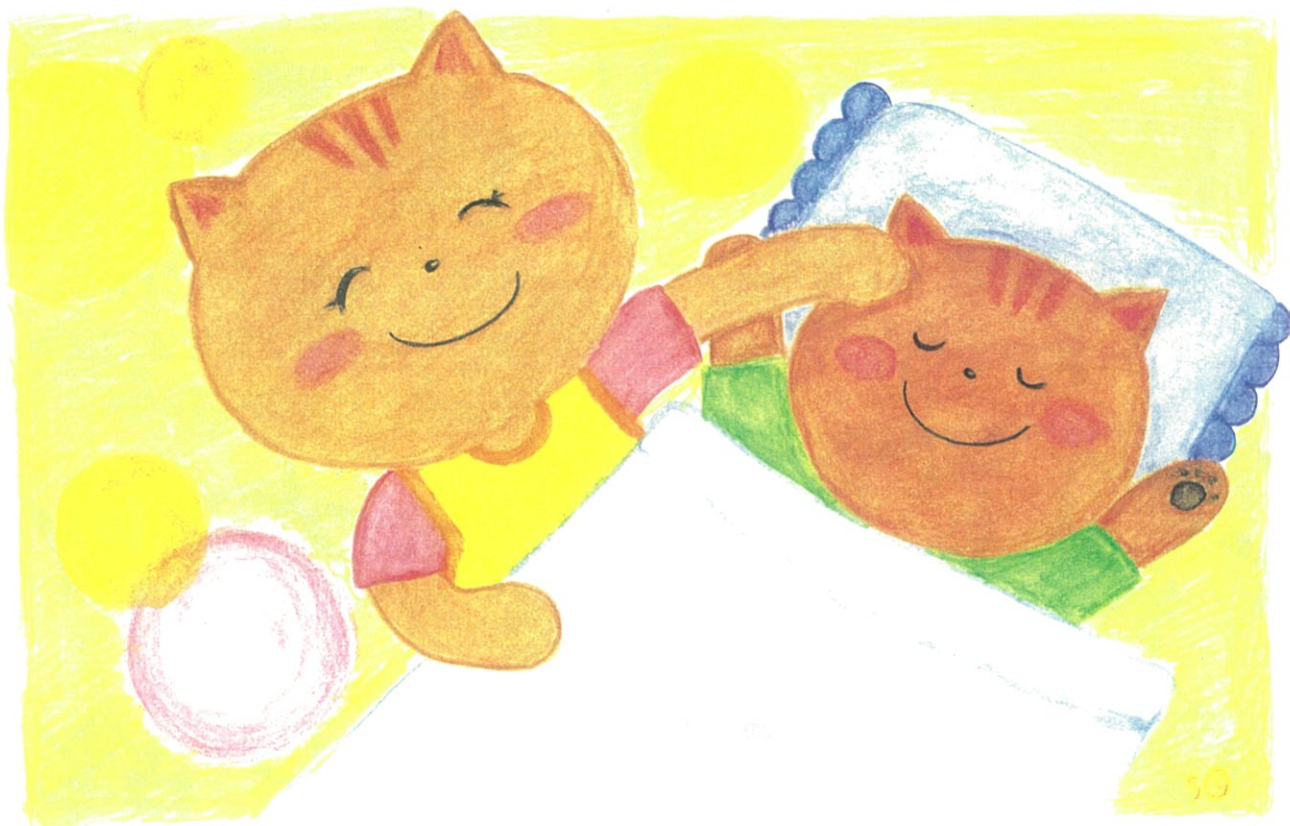
# 親子で遊びましょう 体幹を鍛えましょう

身近にあるもの（新聞紙・タオルなど）や自分の体を使って親子で一緒に遊んでみましょう。中には、体をバランスよく発達させるための“体幹”を鍛える遊びもあります。

体幹を鍛えることで姿勢がよくなり、集中力が持続する効果も期待できます。

親子でじゃれつき、楽しく遊んでみましょう。





子どもの寝顔は  
最高の癒し  
明日への活力

つか  
疲れていても、こ子どもの寝顔ねがおを見ると心みが和み、こころなご  
あした がんば  
明日も頑張ろうという気持ちきもになりますね。

「この子こと一緒にいっしょにいられてうれしい、しあわ幸せだ」と  
おも  
思えたとき、すてき きすな う  
素敵な絆うが生まれます。





# 子どもの“できた”を 一緒に喜ぼう

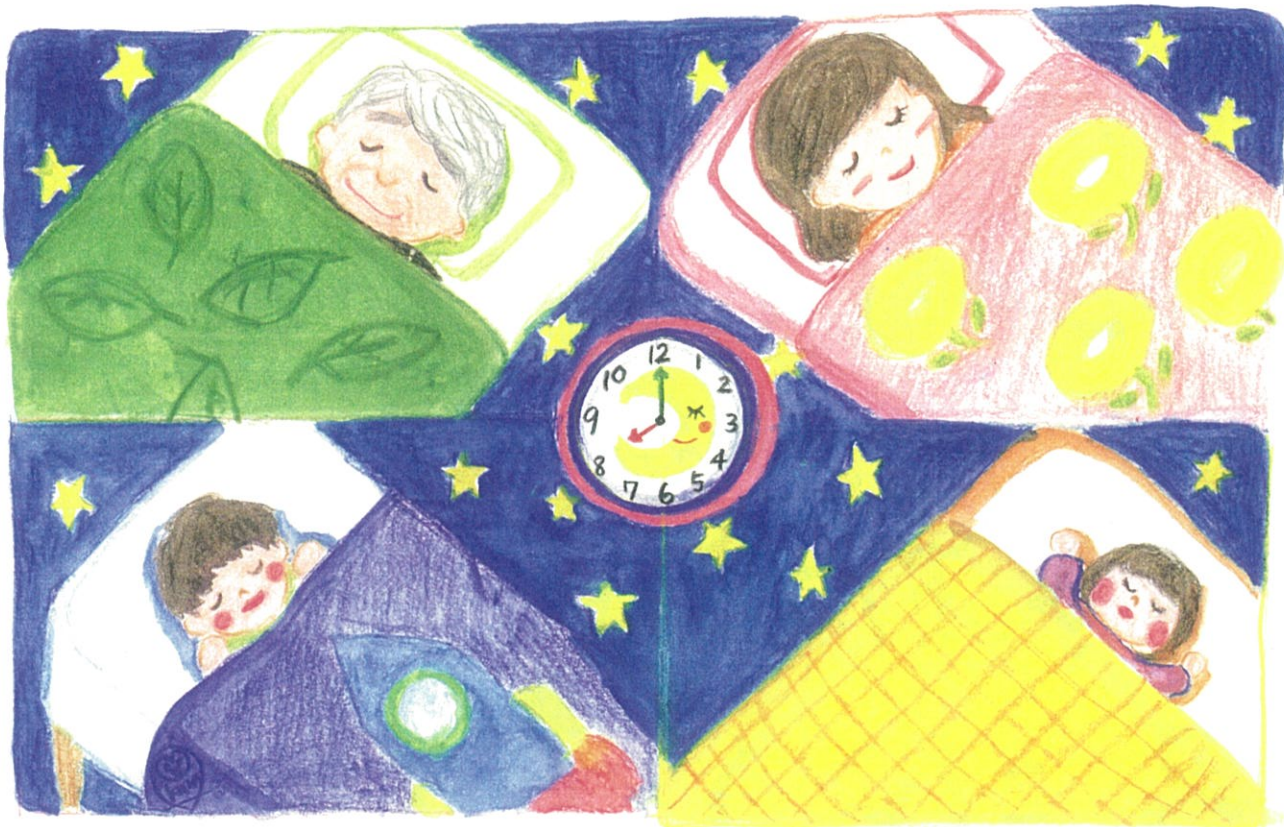
子どもの<sup>がんば</sup>頑張っている<sup>すがた</sup>姿やできたことを認め、<sup>みと</sup>受け入れ  
ることは、子どもの<sup>こ</sup>自己<sup>じ</sup>肯定感<sup>こうてい</sup>を<sup>たか</sup>高めます。

「よく<sup>がんば</sup>頑張ったね」「すごいね」という<sup>ことば</sup>言葉と<sup>いっしょ</sup>一緒に、  
ぎゅっと<sup>だ</sup>抱きしめましょう。

おうちの人の<sup>ひと</sup>“うれしい気持ち”<sup>きもち</sup>を<sup>つた</sup>伝えて<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>よろこ</sup>喜ぶ  
ことで、さらに<sup>よろこ</sup>喜びが<sup>ま</sup>増すことでしょう。







# 今日は家族 みんなであそびの日

しゅう かい ようび き はや ね ひ  
週に1回、曜日を決めて、早く寝る日をつくって  
みてはいかがでしょうか。  
いっしょ ふとん はい  
一緒に布団に入ってスキンシップをとることで、  
こ あんしん ねむ  
子どもも安心して眠りにつくことができます。  
エコにもつながり、さわやかな目覚めも期待でき  
ます。





# 好きなことを 見つけよう

子どもの好奇心を大切にしましょう。

いろいろなことにチャレンジすることで、意外な能力に驚いたり、新たな自分の発見につながったりします。

好きなこと・得意なことが見つかり、自己肯定感が高まり、自信がもてるようになります。





あせらずに  
 ゆっくり ゆっくり  
 時にはひと休み

かじ たいせつ しごと たいせつ べんきょう たいせつ いっしょけんめい  
 家事も大切、仕事も大切、勉強も大切。一所懸命は  
 すば  
 素晴らしい。

でも、かんぺき  
 完璧でなくてもいいんだよ。とき  
 やす  
 時にはひと休み  
 しながら、あゆ  
 き  
 ゆっくり歩むことで気づくこともあります。



※自分のページを作り、オリジナルの日めくりを完成させましょう。

家族で大切にしている言葉や、頑張っている自分・大切な人への心がこもったメッセージを書こう！

絵を描いたり、写真を貼ったりしてもいいですね。

