みなさんお久しぶりです!青少年室だより担当の「おこめ」です!皆さんは最近楽しみにしていることはありますか?私は今月16日に公開される大好きなアニメの映画を見に行く事が今1番の楽しみです!やっとあの決戦が映像で見れる…!しかも大画面で!何か楽しみなことや目標があると日々の活力になりますよね!今回は色々な相談窓口の紹介をメインに載せております!

お時間のあるときに読んでくださると嬉しいです♪

相談窓口の紹介











曲 相談できるところ(相談窓口)	① 受付時間	€電話番号
八代児童相談所	月~金 8:30~17:15 (祝日、年末年始除く)	0965-32-4426 0965-33-3247 * 緊急通報番号 189
肥後っ子サポートセンター	月〜金 8:30〜17:15 (祝日、年末年始除く)	096-384-4976
熊本県24時間子どもSOSダイヤル	24 時間いつでも (祝日、年末年始除く)	0120-0-78310
よりそいホットライン	24時間いつでも	0120-279-338
ヤングテレホンやつしろ (青少年相談室)	月~金 9:00~17:00 (祝日、年末年始除く)	0965-30-1700

メール young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

面談

千丁支所3階相談室

詳しく知りたい方はこちらまで→



☆ あなたの不安や悩み話してみませんか? ☆

小学生から大人の方の困りごとや気になることを聞いて一緒に考えます!誰かに話したり、聞いてもらうことで不安な気持ちがやわらぐこともあります。 ・ 保護者の方もお気軽にどうぞ!



心理デストコーナ=0















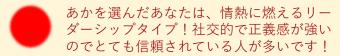


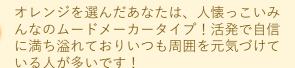


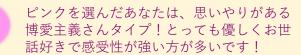
みずいろ



三古の(結

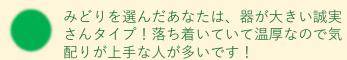






きいろを選んだあなたは、社交的なユーモ アタイプ!無邪気で好奇心旺盛なのでチャ レンジャーな方が多いです!

きみどりを選んだあなたは、優れた観察力 や洞察力を持った自由人タイプ!穏やかで 優しく争いごとを嫌う平和主義の方が多い



あおを選んだあなたは、冷静でクールな慎 重派タイプ!上品で大人な雰囲気をまとっ たあなたは周囲から知的な人と思われてい るでしょう!

みずいろを選んだあなたは、自由奔放なマ イペースタイプ!アイデアが豊富でコミュ ニケーション力が高い方が多いです!

くろを選んだあなたは、責任感が強い完璧 主義さんタイプ!流行に敏感な一面もあり おしゃれな方が多いです!

しろを選んだあなたは、純粋で正直な真面 目さんタイプ!とても素直なので嘘がつけ ない方が多いです!

何気にテレビを見ていて、ブロックタイプのバランス栄養 食のコマーシャルが流れてきました。この時期にはよくあり ますが、受験生を応援するような内容です。バックにピアノ の曲が流れていました。意外にも日曜日の朝に以前放映され ていたアニメの主題歌でした。ピアノ曲になるだけでこんな にも感じが変わってしまうものだと思いました。

さて、みなさんは、思い込みにとらわれ失敗したことはあ りませんか。私は勘違いで失敗することも結構あります。集 合時間や場所を思い込みで間違えたり、冷たい食べ物と思っ ていたら熱かったりと。

自分と馬が合わないと思い込み、あまり会話をしなかった 人が話をしてみると意外と話しやすかったりすることも結構 あります。それだけ人間は初見にとらわれているのでしょう。 「見た目で判断するな」とは言いますが、自然と初見で判断 しているものです。見た目で判断しない努力はする必要はあ るものの、初見で避けられ知り合いになるチャンスを逃すこ ▎とが無いよう見た目も重要視しようと思っています。

簡単セルフケア



イライラしたり、不安だったり、緊張でドキドキした りした時に、とりあえず落ち着けるように試してみて 下さい!

腹式呼吸

 $1 \sim 2$ 回だけではなく、5回も10回でも! ストレスや不安で緊張した身体がほぐれる効果 があります。

【やり方】

①背筋をまっすぐに伸ばします。

②おなかを膨らませることを 意識して鼻からゆっくり息を 吸い込みます。(目安3秒)

③おなかをへこませることを 意識して口からゆっくり息を 吐きます。(目安6秒)





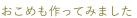
はい!こちら 青少年室

【材料】 *バター40g *砂糖 35 g * 薄力粉 80 g

【作り方】

- ① レンジ600Wで30秒温めたバターに砂糖を入れてよく混ぜる
- ②①に薄力粉をふるって入れ、ゴムベラでよく混ぜる
- ③ ②を棒状に伸ばし、5mm位の厚さに切る
- ④ クッキングシートに並べ170度に予熱しておいたオーブンで 10~15分焼いて冷ます

◆完成◆



▮ 簡単においしく作れま した冷今年のバレンタイ ンの案の1つにいかがです か?生地の中にココアパウ ダーやチョコチップを 入れてみても

おいしくでき ますよ!





