

ひとりひとりを大切に…
地域みんなで子育てを

あいの風

E-こどもの森
ほっとるーむ
新松戸
つうしん

NO. 71
2015年
8月号



豊作と豊漁、幸せをもたらす海からの風をあいの風-響の風といいます。
この心地よくさわやかなあいの風に吹かれて、多くの方がほっとるーむに来て、
心のビタミンをいっぱい補給していただけたらうれしいです。



ミニトマト・ピーマン収穫！（ほっとるーむ農園にて）



今年も花笠おどりにステキな花を添えて
くれました♪



ほっとるーむに
カブトムシが
仲間入りです！

甚兵衛姿・てんとうむしさんに変身！！



手すりが必要です！
市川工務店さんありがとうございました

松戸市地域子育て支援事業
松戸市乳幼児一時預かり事業
松戸市子育てコーディネーター事業



E-こどもの森

ほっとるーむ 新松戸

<住所> 松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1階

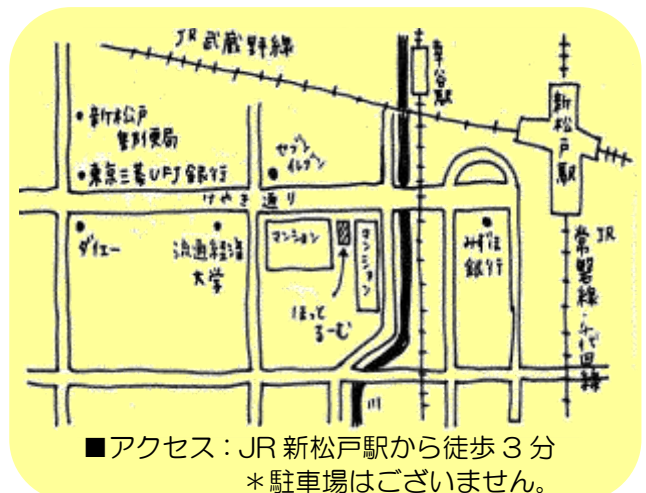
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom.shinmatsudo@lapis.plala.or.jp

<blog>

http://hotroomshinmatsudo.blog.fc2.com/



■アクセス：JR新松戸駅から徒歩3分
*駐車場はございません。

～赤ちゃんとお過ごし初めての夏～



☀️水分補給はどうしたらいい？

離乳食前のおっぱい期の赤ちゃんは、おっぱい・ミルクのみで大丈夫です。
水分不足になると機嫌が悪くなったり、おしっこの色が濃くなるので、様子を見ながら欲しがらだけあげます。
離乳食がはじまったら食事の水分量を増やしたり、湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶など、飲ませてみましょう。
スプーンで一口ずつあげたり、8ヶ月以降ならストローを試してみてもいいですね。
お母さん自身の水分補給も忘れずに！



☀️あせも対策を教えてください！

はじめての夏・・・赤ちゃんは皮膚が弱いので、あせもが出来て当たり前！
まずは皮膚を清潔に保つことが大切です。汗をかいたらシャワーで流しましょう。
石けんは1日1回で大丈夫。それ以外はサッと流して下さい。
シャワーが使えない時は、ぬれたタオルでふいてあげましょう。
外出中やお昼寝中は、タオルかガーゼを背中にはさんでおき、汗をかいたらそれを引き抜く方法が
おすすめです。あせもが広がってきたり、かゆがって機嫌が悪い時は病院へ行きましょう。



☀️日焼け対策は？

おでかけは、出来れば午前中や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。
汗を吸収しやすい綿素材の肌着や、風通しのよい涼しい服装、帽子もかぶるといいですね。
抱っこの際はお母さんが日傘をさしたり、ベビーカーの場合は日よけを長めにして、日陰を選んで
歩いてみて下さい。
6ヶ月未満の赤ちゃんは、日焼け止めを使わない方が無難です。
6ヶ月以上なら、赤ちゃん用の日焼け止めを使用してもOKですが、
露出している部分だけにして、その日のうちに落とすようにしましょう。



☀️お部屋での過ごし方

室温の理想は25～28度です。暑い日は我慢せずエアコンなどを上手に利用しましょう。
気を付けたいのは、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにすること。
室温と外気温との温度差の目安は5度以内ですが、真夏日は赤ちゃんが快適に過ごせるよう
柔軟に対応しましょう。



♪♪ちょっと工夫して、暑い夏を乗り切りましょう♪♪



《7/17(金) 双子のひろば開催しました！》

台風の進路を心配しつつ迎えた開催日当日。

ぜひ'双子のひろば'を足の便のいい新松戸周辺に…という皆さんの待ちに待った気持ちを察してくれたかのように雨もすっかり上がり、7組の双子ちゃんの親子が集まりました。

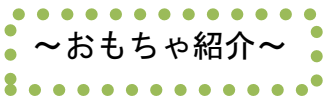
初回ということもあり、双子ならではの日常生活で困っていること、悩み等々…フリートークで出し合う中で同じ苦労や経験などを共有することができ、心温まるひとときを過ごすことができました。



6か月の双子を持つママからのお風呂の入れ方、寝かしつけ方などの具体的な質問に対して、先輩ママたちから貴重なアドバイスが続々と…！ママは「さっそくその方法今日から実践してみます！」と一気に明るい笑顔に変わり、「本当に参加して良かった！」と大満足の様子でした。とにかく双子ちゃんママパワーはすごいです！！

今後は定期的に3か月に一度、第3金曜日に開催予定。(次回は10/16(金))

ひろばを通して双子など多胎児の育児に奮闘中のママたちの輪が広がっていくといいですね！



～おもちゃ紹介～



どんぐり帽子の木のおもちゃ
カラフルな頭の色と愛嬌たっぷりのお顔で皆さんをお出迎えしてくれているようです。木の板の坂道をコトコト揺れながら下ります。コトコト動くわけは中にビー玉が入っているから。

心地よい木の音に大人も子どもも、きっとつつい何度もやりたくなるおもちゃです。くり返し遊ぶ子どもにちょうどいい速度、飲み込むような部品もなく、材質はブナ・ビーズ・ビー玉・コルクで安心です。ひろばにあるどんぐりの他に、きのこの仲間もいるそうですよ。坂道をめくもりある音で左右に揺れながら自由に下り、坂の下での着地は上手に出来ないこともあるけれど、それがまたどこか哀愁あふれる動きで和みます。

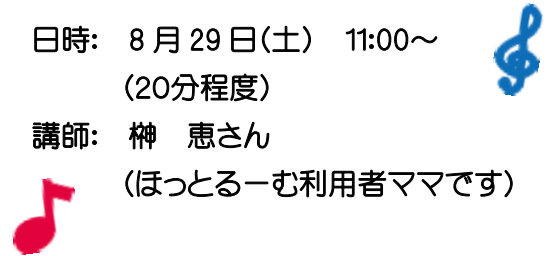
どうぞ遠慮せず手にとって遊んであげて下さいね。

《みんなでヒップホップにチャレンジ!》

毎日暑い日が続いて、からだも少々お疲れ気味！そんな時こそソリソリの音楽に合わせてからだを思い切り動かしてみませんか？誰でも簡単に踊れるヒップホップ入門編です。ほっとる一むでみんなでいい汗かきましょ！

日時: 8月29日(土) 11:00～
(20分程度)

講師: 榊 恵さん
(ほっとる一む利用者ママです)



ほっとる一む新松戸5周年記念 <ほっとる一むと私> 出逢い～今



まだ寝返りすらできず、首も座るか座らないかという生後3ヶ月頃から週に2～3回利用させて頂いています。結婚を機に新松戸に住み始めたので、ほっとる一むに通うまでは近所に知り合いや友人もおらず、子育ての悩みを気軽に話せる人も近くにいなかったり、子育ての面白さを同じ時間の中で誰かと共有することもあまりない日々でした。そんな状態だったので、尚更、ほっとる一むで出会うママ友やスタッフさんとお話することが、私にとっては凄く新鮮で貴重な時間でした！慣れない育児で溜まったストレスがほっとる一むへ行く事で軽減されるのが実感できたし、そこで出来た新しい友達も今では大切な財産です。

現在息子は1歳4ヶ月になり、始めは私のストレス解消、お友達作りの為に利用していましたが、今では息子の方がここへ来るのが楽しくて仕方がない様子で、時間がある時は立ち寄らせて頂いています。

私達親子にとってほっとる一むは、これまで成長する過程でなくてはならない場所であったと思います。これからも楽しく、ありがたく利用させてもらい、親子共々すくすく成長していけますように。

<お話を伺った榊 恵さんとお子さん>



ひろばカレンダー8月



1	土	相談日(栄養士)
2	日	
3	月	休館日
4	火	
5	水	
6	木	相談日(ことば) 相談日(歯科衛生士)
7	金	
8	土	相談日(助産師)
9	日	
10	月	休館日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	相談日(保育士) お父さんひろば
17	月	休館日
18	火	
19	水	
20	木	ふれあいひろば 海外からきた父母ひろば
21	金	相談日(助産師)
22	土	
23	日	
24	月	休館日
25	火	みんなで散歩
26	水	絵本の読み聞かせ
27	木	
28	金	
29	土	みんなでヒップホップにチャレンジ!
30	日	
31	月	休館日

ひろばnews

※下記のすべてのイベントは、申込み不要です。

- ◆8/25 (火) 10:10～ みんなでお散歩 (詳細は、ひろばにて)
- ◆8/29 (土) 11:00～ みんなでヒップホップにチャレンジ!
- ◆9/ 3 (木) 15:00～ オカリナと歌のコンサートを開催します♪
- ◆先月から引き続き8月中も Let's 体験ボランティアで中高生がほっとる一むに来てくれます。 ☆お楽しみに☆



相談日

おっぱい、離乳食、お子さんの育ち、歯のこと、また産後の身体や心についてなど、お気軽にご相談くださいね。

- ★ 保育士の相談日 : 8/16 (日) 10:00～13:00
- ★ 助産師の相談日 : 8/ 8 (土) 14:00～16:00
8/21 (金) 10:00～12:00
- ★ 歯科衛生士の相談日 : 8/ 6 (木) 14:00～16:00
- ★ ことばの相談日 : 8/ 6 (木) 10:00～12:00
- ★ 食事(栄養士)の相談日 : 8/ 1 (土) 10:00～12:00



※詳しくはブログ、または、お電話でお問い合わせください。

お父さんひろば

8/16 (日) 11:00～12:00

お父さんとお子さんだけでも、ぜひお気軽にお越しくださいね。保育士がいますので、お父さんならではの悩みもご相談ください。

海外からきたお父さんお母さんのひろば

8/20(木) 13:00～ (毎月第3木曜日開催)

海外からきたお父さん、お母さん、パートナーが海外の方など・・・一緒にお話ししませんか?

絵本の読み聞かせ (はじめのいっぽ)

8/26(水) 10:30～ (30分程度) (毎月第4水曜日開催)

絵本の読み聞かせの後には、絵本の紹介をしてくれます。

ふれあい遊び (風の子サークル)

8/20(木) 11:00～(15分程度) (毎月第3木曜日開催)

子どもたちが大好きな手遊び、ふれあい遊びの時間です♪
ひとつ知っていると、お子さんとの遊びの幅が広がりますよ。

ランチタイム

火～日曜日 11:30～13:00

狭いスペース、短い時間ですので、譲り合ってくださいね。

E-こどもの森 ほっとる一む新松戸

主に0-3歳児とその保護者がゆったり過ごせるひろばです。お気軽にお越しください。妊婦の方のご利用もお待ちしています。

- 住所 松戸市新松戸3-1-4 新松戸未来館1階
- tel&fax 047-375-8737
- 開館時間: 火～日曜日 10:00～18:00
- 休館日: 月曜日・年末年始(12/29～1/3)
- 利用料: 無料

ほっとる一む新松戸では乳幼児一時預かりも行っていきます。

- 事前登録が必要です。
保険証のコピーをご用意の上、ほっとる一むまでお越しください。
- 対象: 松戸市在住の生後6ヶ月～未就学児
- 利用料: 1時間500円(最長4時間まで)
- 予約: ご利用日の1か月前～3日前の16時まで。
- 詳細はお問い合わせください。047-375-8737