

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  
ほっとる一む  
新松戸  
つうしん

NO. 76  
2016年  
1月号



豊作と豊漁、幸せをもたらす海からの風をあいの風-饗の風といいます。  
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一むに来て、  
心のビタミンをいっぱい補給していただけると嬉しいです。



『新年あけましておめでとうございます』



昨年もみなさんとのたくさんの出会いがあり  
一緒に楽しく過ごすことができました。  
ありがとうございます。



今年もどんな出会いがあるのか楽しみです。  
スタッフ一同、いつでも笑顔でお待ちしています。  
どうぞよろしくお願いいたします。



E-こどもの森・ほっとる一む新松戸 代表 石田尚美



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  
ほっとる一む 新松戸



<住所> 松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1階

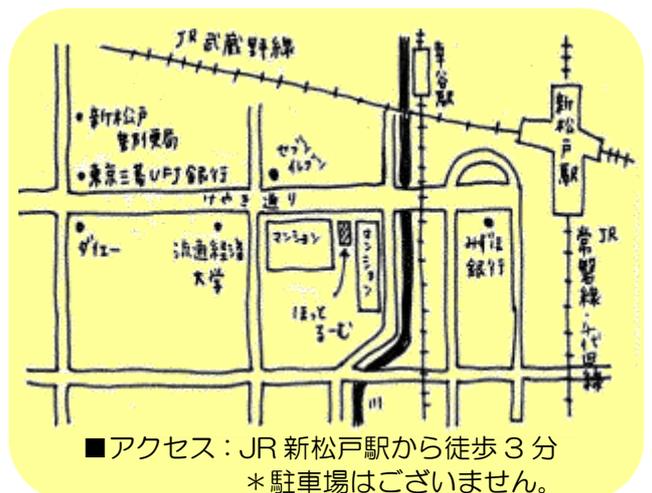
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom.shinmatsudo@lapis.plala.or.jp

<blog>

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



※E-こどもの森・ほっとる一む新松戸は、NPO法人松戸子育てさぼーとハーモニーが、松戸市から委託を受け、運営しています。

## ほっとる一む新松戸をご利用のみなさん32人に聞きました！



お子さんとの生活は、なかなか思うようにはいかず、イライラすることもありますよね。私だけ？いえいえ、アンケートを取って見たら下記のような回答が寄せられました。



### Q1. どんな時にイライラしますか？

- ・言うことを聞いてくれないとき
- ・ぐずられるとき
- ・時間に余裕がないとき
- ・心に余裕がないとき
- ・離乳食やごはんを食べてくれないとき
- ・夜中に何度も起こされてしまうとき
- ・なかなか泣きやまないとき
- ・夜泣き
- ・子どもに対する夫の行動（夜中に帰宅して子どもを起こす...など）
- ・イライラすることは、特にありません
- ・一日中まとわりついてくるとき
- ・家事が思うようにできないとき
- ・子育てに対して夫と意見が合わないとき
- ・お母さんが体調不良のとき
- ・なかなか寝てくれないとき
- ・上の子が下の子の昼寝のじゃまをするとき
- ・子どもたちがけんかをしているとき
- ・オムツ替え・着替えがスムーズにできないとき

### Q2. たまったストレスの解消方法、リフレッシュ方法があればお聞かせください。

- ・一時預かりを利用してカフェに行ったり、自己投資（資格勉強など）したり、買い物や映画を観る
- ・ひとりになる時間をつくる
- ・友達や夫に話を聞いてもらう
- ・友達の家に行っておしゃべりする
- ・ひろばに遊びに行く
- ・実家に行く
- ・電車などに乗って出かける
- ・散歩する
- ・お酒を飲む
- ・子どもを完璧と思わずまあいいかと思う
- ・甘いものを食べる
- ・ひとりでおいしいものを食べる
- ・DVDを観る
- ・ネットショッピングをする
- ・寝る
- ・深呼吸する
- ・子どもと遊んで笑う
- ・体を動かす



Q1のアンケートからみなさんお子さんに対してイライラすることが多いようです。お子さんの年代によって理由はまちまちですが、毎日みなさんが育児に奮闘している様子がかがえますね！

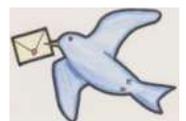
Q2のアンケートでは、ひとりの時間を作ったり、外出したりと気分転換をしてストレスをためない工夫がみられますね！

あわただしく毎日を過ごしていると知らない間に疲れもたまりがち。他のみなさんの方法を参考にしながら、自分なりのストレス解消方法、リフレッシュ方法を探してみてください。

イライラしてしまうなあ...と感じたら、ほっとる一むのスタッフや同じ子育て中の仲間に話してみるのもいいですね。「同じだなあ」「そんな考えがあるんだ」などお互いに話すうちに気が楽になるかもしれません。

ほっとる一むには、相談日や一時預かりもありますので利用してみてください。

いつでもどんなことでも気軽に声をかけてくださいね。



## ～ クリスマスコンサート開催しました ～



12/3(木)ゆったりとした曲が得意なユーフォニアムと、柔らかく澄んだ音色のフルート、美しい歌声にひろばがつつまれました。今か今かと始まりを待ちながらスタッフによる手遊びのあと、まずはユーフォニアム独奏でクリスマスメドレーや「アメイジンググレイス」など数曲、アルゴリズム行進に乗ってフルート奏者と美声が加わり、子ども達にもおなじみの曲や「しあわせなら手をたたこう」などで盛り上がりました。お母さんの膝から身を乗り出して興味を示す赤ちゃん、手をたたいたり身体をゆすって聴く子ども達、大人たちもうっとり聴き入る時間でした。



演奏して下さったのは岡部さん、小宮さん、久木野さん、富沢さん、菊池さん。ひろばを利用されている小さなお子さんをお持ちのお母さんやそのお友達です。短期間で結束したとは思えないチームワークのよさ。

“演奏していて楽しかった、喜んでもらえて何より”“ひろばは音の反響がちょうどよかった”など温かい感想を頂きました。

子育ての中で趣味を見つけ、例えばその時間を持つことができたなら、あっという間に仲良く集えたり、パワーを与えたりもらえたり…。素敵な時間をありがとうございました♪

## ほっとる一む新松戸 Q&A

### どうして親も子どもも名札をつけるの？



名前を知ること、相手を知る最初の一步。みなさんにお互いをお名前でお呼びでいただきたいからです。

親になると「〇〇ちゃんママ」「〇〇ちゃんパパ」と呼ばれることが多くなりますが、ほっとる一むでは一人ひとりを大切にしたいと考えています。親になっても自分の名前と呼ばれるとうれしいですね。

名札にも自分が呼んでほしい名前を書いていただくといいと思います。苗字でも下の名前でもニックネームでも、なんでもかまいません。

他のお子さんにも、名札を見て「〇〇ちゃん」と呼んでみてくださいね。聞きなれた言葉での呼びかけには赤ちゃんは、とてもうれしいものです。

また名札には、保護者の方にはお住まいの地域を、お子さんには生年月日を小さく記入していただいています。ご近所さんや同じ学年のお子さんがわかりますので、お話するきっかけになれば、と思います。

もちろん、強制ではありません。

### 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



娘が生後6ヶ月の頃から一時預かりでお世話になってもう2年半が経ちました。最初の日、大丈夫か心配でしたが泣かず全くぐずらなかったというのを聞いて安心しました。それから週に3~4回ぐらい一時預かりをお願いしています。スタッフのみなさんがとても可愛がってくださり、第二の我が家のように娘は楽しんでいます。

今では「ほっとる一むに行こう！」と自ら言っています。ほっとる一むでいろんなことを覚えてきて毎日楽しいです。娘の成長とほっとる一むは切っても切れない関係です。仕事をしている私にとってとっても助かる場所です。

いつもありがとうございます。



<小野田さんとお子さん>

## ひろばからの おねがい

感染症などが流行るこの季節、ひろばをご利用の際は、手洗い、うがいのご協力をお願いします。

消毒用アルコール、紙コップは、ご用意してあります。

体調がすぐれないときには、お家でゆっくりお休みくださいね。





※夫婦で考える産前産後の子育て講座以外は、申込不要です。

1	金	休館日
2	土	休館日
3	日	休館日
4	月	休館日
5	火	
6	水	
7	木	オカリナと歌のコンサート
8	金	相談日(歯科衛生士)
9	土	相談日(栄養士)
10	日	
11	月	休館日
12	火	相談日(助産師)
13	水	
14	木	
15	金	双子のひろば
16	土	相談日(保育士) お父さんひろば
17	日	夫婦で考える産前産後の子育て講座 ※13:30~15:30 通常ひろば閉館です
18	月	休館日
19	火	みんなで散歩 相談日(子育て)
20	水	
21	木	ふれあい遊び 海外からきた父母ひろば
22	金	
23	土	相談日(助産師)
24	日	
25	月	休館日
26	火	相談日(ことば)
27	水	絵本の読み聞かせ
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

- ◆1/7(木) 15:00~オカリナと歌のコンサートを開催します♪
- ◆1/15(金) 10:00~11:00 双子のひろばを開催します。
- ◆1/17(日) 13:30~15:30 夫婦で考える産前産後の子育て講座(要申込)  
※講座のため13:30~15:30 ひろばは閉館になります。
- ◆1/19(火) 10:30 ほっとる一む集合! みんなでお散歩(詳細は、ひろばにて)  
○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: 1/16(土) 10:00~13:00
  - ★助産師の相談日: 1/12(火) 13:00~15:00  
1/23(土) 14:00~16:00
  - ★歯科衛生士の相談日: 1/8(金) 14:00~16:00
  - ★ことばの相談日: 1/26(火) 10:00~12:00
  - ★食事(栄養士)の相談日: 1/9(土) 10:00~12:00
  - ★子育ての相談日: 1/19(火) 14:00~16:00
- ※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

1/16(土) 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

1/21(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(はじめのいっしょ)

1/27(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)

1/21(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