

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. 77
2016年
2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。



お外は北風ピューピュー



そんなときは

ほっとるーむに遊びに来ませんか

あったかいひろばでは

ニコニコ笑顔が咲いていますよ～



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

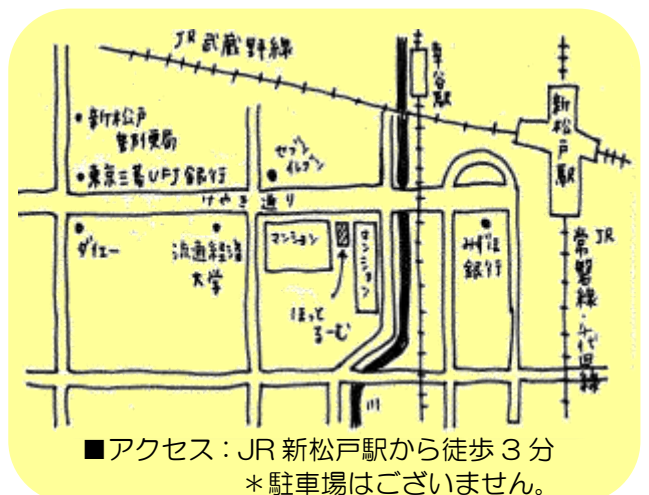
<tel & fax> 047-375-8737

<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。

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

お仕事に復帰するお母さんへ

～先輩お母さんからのメッセージ～

「おっばい星人は保育園大丈夫なの?!」と心配で心配で仕方がない復職予定のママの皆様へ…♡

私は1歳8ヶ月の娘を持つ母です。うちの娘は、11ヶ月になった4月に新松戸ベビーホームの0歳児クラスに入園し、現在8ヶ月が経ちました。入園前は本当に心配で心配で、不安でいっぱいでした。というのも、当時は離乳食が全く進まず、ひたすら1日中おっばいにぶら下がっているんじゃないかというぐらいのおっばい星人で、生後2ヶ月ごろからミルクも飲んでくれなくなっていて、栄養面でも、ほぼおっばいだけで大きくなっていました。とにかくお腹が空いたらおっばい。眠くなったらおっばい。機嫌が悪くておっばい。痛いことがあったらおっばい。寝かしつけにもおっばい。泣いたらおっばい。とてもじゃないですがおっばいナシの生活なんか考えられませんでした。また、人見知りも激しく、私が抱っこしていても、知らない人の輪に入るだけで大泣きです。大泣きすると勢い余って吐くという癖もあったので、日々大泣きされるのが怖くてヒヤヒヤしていました。もう、私がいなきゃ、おっばいがいなきゃ、この子はずっと泣き続けていることだと思っていました。私はそう予測して不安を募らせていました。でも、残念ながら違います。(笑) 安心してください! そんな娘も、今ではすっかり笑顔で登園して、先生にダイブして抱きつきにいたり、お友達と手と手をタッチして挨拶してお名前を呼び合っていたり、私と別れ際、笑顔でバイバイしてくれたり、給食はおかわりするほどモリモリ食べてくれているいたり、保育園ライフを楽しんでくれています。

本当に子どもの順応性は驚くほど素晴らしいです。ぜひ、子どものパワーを信じて、辛い時期を乗り越えて下さい! 慣れるまでの期間は、長い人生で見たらほんの一瞬の辛抱だったなと思える日が来ます。慣らし保育期間は、4月入園から5月1日までの1ヶ月間でしたが、丸一日預けられた日はありませんでした。0歳児クラスの低月齢の子たちは、すんなり馴染んで来ている中、ウチの子は1歳目前の1番お姉さんだったので、そう簡単には慣れてくれず、余計に焦りました。他の子はいいい子にミルクを哺乳瓶で飲んでいるのに、うちの子だけは吐くまで大泣きして嫌がり、保育園で何も口にしない日もありました。保育士さんにも娘にも「辛い思いをさせてごめんなさい…」と心の中で呟きながら申し訳ない気持ちで毎日過ごしていました。それでも慣らし保育の1ヶ月間で、少しずつお昼寝できる様になり(初めは泣き疲れて寝た感じですが)、ミルクも数口飲める様になり(結局1歳になる5月から牛乳に切り替えてもらいましたが)、本当に少しずつですが、慣れてきているという実感はありました。保育園の先生も、子どもはあっという間に慣れてしまうという事を知っているので、最初は申し訳ない程に大変苦勞をかけますが、私が弱音を吐くと、先生に「いつか終わる日が来ます!」と励まされていました。環境適応能力は、大人顔負けです。呆れるほどのおっばい星人も、保育園では泣いてもわめいてもおっばいはもらえない、泣くだけムダだからやめとこうと、いつか理解してくれます。おっばいナシでもちゃんとお昼寝できるようになり、今では家ではぜったい食べないようなメニューも信じられないけれどペロリと完食してきます。家では「座ってごはん」もしてくれないのに、保育園ではちゃーんとみんなと並んで椅子におすわりして自分で最後まで食べているそうです。ですから、こんなにも要領よく環境に適應する子どものために、入園前から卒乳トレーニングは考えなくてもいいと思います。家にいる時点で、ママ=おっばいの図式が根付いているので、保育園という新しい環境に飛び込んで頑張っている中、更に精神安定剤のようなおっばいを取り上げてしまうのはとても可哀想ですよ。

おっばい星人でも大丈夫です。

春から復職予定のママさん、これからも存分におっばい生活を堪能してください♡ 保育園で1日頑張るお子さんに帰宅後は「おつかれさま、よくがんばったね」とねぎらいの言葉を添えて飲みたいだけ飲ませてあげてくださいね♡

働くママ同士、頑張りましょう!!

(興津さんご家族)



～1/17(日)夫婦で考える産前産後の子育て講座開催しました～講師：渡辺大地氏((株)アイナロハ代表)

夫婦講座ということで夫婦セットでの着席かと思いきや、男性、女性グループに分けての椅子の配置。さらに男女それぞれ4名の少グループに分かれての自己紹介。これがまたグループメンバーの共通点をできるだけたくさん見つけるという意表を突いたもので、ワイワイガヤガヤ…これがアイスブレイクとなり、予想外の流れの中であつという間に会場はフレンドリーな雰囲気になりました。講座も講師の渡辺さんから出される様々な課題を各グループごとに考えて答えを出すというスタイル。発表までの時間も2～3分と次々とテンポよく進行。グループごとの発表に時に笑いもおき、和やかかつ真剣に課題に取り組む姿が見られ、あつという間の2時間でした。課題に取り組むうち、男性陣は育児の大変さに気づかされ、女性陣はパパの家事育児サポートに対して割と上から目線の気持ちでいることがわかったり…。お互いパートナーに何を望んでいるかなど予測しあつたことで、意外と相手のことを理解していないことがみえてきたり…様々な気づきがありました。

更にお互いの価値観を知ること、将来に向けての生活設計についても話し合っておくことなどが大切と最後に3つの宿題が出されました。ぜひ皆さんも各家庭でチャレンジしてみてください。

- ① 自分にとって理想の父親とは…10文字以内で表すと?
- ② 理想の夫とは…5文字以内で表すと?
- ③ 理想の家族とは…1～2文字で表すと?

参加者からは相手の考えていることを知り、お互いを理解するきっかけになった。夫婦のあり方、大切なものは何かを考えることができた。などの感想をいただきました。今回の保育付きの講座はほっとる一むにとっても参加カップル、またお子さんにとっても初チャレンジづくしのものでしたが、結果オーライ。清々しさが残るものとなり、来年もぜひ開催を…との思いを強くしました。



簡単！離乳食レシピ
～ふわふわ肉団子～

【ふわふわ肉団子】

<材料2人分>

- 挽肉（鳥豚牛なんでもOK）…300g
- 玉葱…1/2個
- 卵…1個
- パン粉…20g
- 砂糖・醤油…各小匙1
- ごま油・酒…各大匙2



<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにして、レンジで1分半加熱。
- ② 荒熱が取れたら、材料を混ぜて団子を作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、肉団子を入れて火を通し、ザルに上げる。

<アレンジ>

卵の代わりに片栗粉大匙1と牛乳（もしくは粉ミルク）30mlでもOK。1才半頃からは肉団子を甘酢餡で。砂糖・醤油・酒・みりん各…大匙1、ケチャップ…大匙3、水…大匙4で煮詰めた後、片栗粉小匙2を水で溶いてとろみをつける。

【松戸子育てフェスティバル2016】

毎年大盛況の『松戸子育てフェスティバル』が10周年を迎え、今年も開催されます。おすすめは渡辺大地さん(各地で子育て中の夫婦向け講座を開催)の10周年記念講演。専門家による相談、幼稚園・保育園情報・ファミリーで楽しめるコーナーも更に充実。授乳室や昼食、休憩スペースも用意されていますので、小さいお子さん連れでもゆっくり楽しむことができます。ぜひお出かけしてみませんか？

日時：2016年2月28日（日）
10時～15時
場所：ふれあい22（健康福祉会館）
松戸市五香西3-7-1

* 新京成電車「八柱駅」からシャトルバス運行があります。または「牧ノ原小学校」に車をとめてシャトルバスで行くこともできます。「五香駅」からは徒歩15分です。

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



初めてほっとる一むに来た時は、娘が2ヶ月のときでした。その日はびっくりするほど混み合っていて、赤ちゃんコーナーでは赤ちゃんは皆ひざの上でないと全員入り切らないほどでした。こんなに人気があるんだ！と驚いた事を覚えています。そのあと1～2ヶ月ほど経って暑さを感じなくなってからは、家で2人煮詰まりそうになるたび何って本当に今でも心のよりどころになっています。

我が家はパパの仕事が忙しく休みも不定期で育児は基本私ひとりでこなす暮らしでした。思い出してみると煮詰まったり、頑張りすぎて疲れ果ててしまったりの繰り返しでした。そんな中で近所にいつでも土・日・祝日でも立ち寄れるほっとる一む」があって、出かけるといったらいつもここでした。朝10時から外が薄暗くなるまでおじゃました日もありました。疲労から体調を崩し、寝込みがちになってしまった時にたびたび預かっていただいた事もありました。あの時は、本当に私の唯一の救いでした。

最近娘も外遊びが好きになり、時々何うペースになってきましたがママの安心基地はいつもほっとる一む新松戸です。毎日「ほっとる一むがあれば私は何とかやっていける！」と前向きな気持ちまで育てていただきました。本当にありがとうございます。

そしてこれからもよろしくお願い致します。

<菊池さんとお子さん>





1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	相談日(栄養士)
7	日	相談日(歯科衛生士)
8	月	休館日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	保育園ママ交流会 ※通常ひろば11:00~開館 相談日(助産師)
15	月	休館日
16	火	相談日(ことば)
17	水	相談日(子育て)
18	木	ふれあい遊び 海外からきた父母ひろば
19	金	子育てサポーター講座 ~地域みんなで子育て~
20	土	相談日(保育士) お父さんひろば
21	日	
22	月	休館日
23	火	小金保健福祉センター 歯科衛生士さんのミニ講話 相談日(助産師)
24	水	絵本の読み聞かせ
25	木	みんなでお散歩
26	金	
27	土	
28	日	松戸子育てフェスティバル2016 (会場は「ふれあい22」)
29	月	休館日

- ◆2/14 (日) 10:00~11:00 保育園ママ交流会 (要申込)
※保育園ママ交流会のため通常ひろばは 11:00~開館です。
- ◆2/23 (火) 13:30~ 小金保健福祉センター 歯科衛生士さんのミニ講話
(ミニ講話後、保健師さんの個別相談あり)
- ◆2/25 (木) 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)
- ◆3/ 1 (火) 11:00~モコモットさんによる歌やペープサートを行います。
- ◆3/3 (木) 15:00~ オカリナと歌のコンサートを開催します。♡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 : 2/20 (土) 10:00~13:00
- ★ 助産師の相談日 : 2/14 (日) 14:00~16:00
2/23 (火) 10:00~12:00
- ★ 歯科衛生士の相談日 : 2/ 7 (日) 14:00~16:00
- ★ ことばの相談日 : 2/16 (火) 10:00~12:00
- ★ 食事(栄養士)の相談日 : 2/ 6 (土) 10:00~12:00
- ★ 子育ての相談日 : 2/17 (水) 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

2/20 (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

2/18(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)

2/24(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)

2/18(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