

ひとりひとりを大切に…  
地域みんなで子育てを

# あいの風

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。

E-こどもの森  
ほっとる一む  
新松戸  
つうしん

NO. 83  
2016年  
8月号



7/10(日)保育園ママ交流会



7/14(木)保育士釣屋さん  
を囲んでのおしゃべり会



7/19(火)みんなでヒップホップ



7/16(土)・17(日)新松戸まつり



ひろばの様子

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

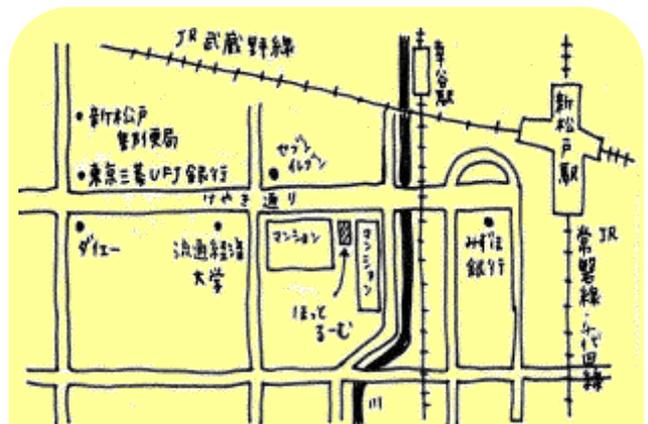
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom\_shinmatsudo@m-harmony.org

<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。

## お子さんの食事

### どうしたらいいの？

ひろばでも多く寄せられる「お子さんの食事」についてのお悩み。

今回は、ほっとる一む相談員でもある管理栄養士の梅沢さんによく聞かれる質問についてアドバイスをさせていただきました。

#### ★離乳食始めました。同じ月齢のお友達はパクパク食べるのに、うちの子は全然食べないんです。

離乳食の進みはそれぞれの子どものペースに合わせて大丈夫です。まだ生まれて半年、しかも、おっぱいとミルクしか口にしたことないんですもの。好奇心旺盛な子あり、慎重派あり、いろいろですよ。



#### ★椅子から立ち上がってしまい食べません

追いかけて回してまで食べさせなくて大丈夫ですよ。食卓を離れてうろうろし始めたら、ご飯タイムは終了！一旦切りあげてしまいましょう。次のごはんはしっかり座ってモリモリ食べるかもしれません。



#### ★白湯や麦茶を飲みません

哺乳瓶で飲むことに抵抗があるのかも。マグやコップで飲めるようになると、スムーズにいくことがあります。夏は公園で！コップ飲み練習するといいです。びしょびしょになっても床掃除しなくてすみます！

#### ★食べ過ぎて困ります。いったいどれだけ食べるんだろう。

食べないで困ってるというママ友の多い中で、なかなか口にできない悩みですよ。でも、意外と多いんです。中にはブラックホールのようにたべる！という子も。切り上げると怒る、泣き叫ぶのが辛いところですが、適当なところで切り上げるのも致し方ないです。ご飯の後に公園に行く、お弁当持参で公園でご飯を済ませてしまう、のも良いですよ。



#### ★育児書のように彩りよく作れません

ファッション雑誌の洋服って、実際にそのまま着ますか？離乳食もファッション雑誌と同じようなものです！参考程度に眺めて楽しみましょう。実際の離乳食は、地味でも彩りよくなくてもいいですよ、安全でおいしいのが一番です。

#### ★毎日同じようなものが続いちゃいます

今が旬の食材ってどのくらい思い浮かびますか？意外と少ないです。旬の素材で毎日の食事を作ったら、同じものが続くのが普通です。大丈夫です。



#### ★育児書通りに進みません。うちの子大丈夫？

育児書はあくまでめやす。実際の進みは、それぞれの子どもなりです。大人だって皆好き嫌いもあり、大食い少食あり、いろんな人がいますね。赤ちゃんも同じです。その子なりのペースで大丈夫ですよ。



#### ★ピーマンやトマト etc...、食べてくれません。

私、管理栄養士ですが、実はトマト嫌いです。(苦笑) 大人でもそんなもの。子供にも好き嫌いがあります。でも、食卓で皆が食べているのを見ることは大切。食べないから出さない、のではなく、残してもいいからと盛る、一口だけ食べてみようか、と誘ってみるのも手です。

#### ★味付けはしない方がいい？

あんよが上手になった頃からは、外遊びも増えてたくさん汗をかきます。汗と一緒に体に必要なミネラルも出て、食事の味付けで塩分を取るのも大切になってきます。大人よりやや薄めの味付けを心がけて、塩やお醤油、お味噌も使ってみてください。



#### ★離乳食3回になったら忙しすぎる。目が回るようです。

ぐずるのをなだめながらやっとなら食べさせて、片付けたら、もう次の離乳食を作る時間。3回食になると、とてもたいへんです。時には市販の離乳食をつかってもいいですよ。ママも息抜きも大切です。ゆで卵や茹でジャガイモを一度に多めに作って冷蔵しておく、マカロニを茹でて冷凍しておく、など下ごしらえだけしておく、離乳食へ展開しやすくして楽ですよ。



#### ★離乳食を口に入れても、べーっと吐き出すか、口を開けてくれません

金属スプーンの食感が苦手な子がいます。シリコンスプーンなど試してみてください。案外、コンビニのお弁当についてくるようなプラスチックスプーンが好きな子もいます。また、ペースト食のぺたぺたした感じや、粥のつぶつぶ感が苦手な子も。早めに軟飯に進めてみる、麺やパンを取り入れてみるなどしてみてください。

#### 質問についてのアドバイス、いかがでしたか？

毎日のことなのでみなさん試行錯誤しているようです。次回の食事相談日は、8月14日(日)10:00~12:00です。

ほっとる一むでのご相談もお気軽にどうぞ。



## 幼稚園座談会報告

6/28(火)梅雨本番、朝から本降りの雨の中、24組の親子が参加。在園のママ2名を各グループに配して4グループでグループトークが行われました。

幼稚園を選んだ理由から見学はいつから、行事への参加頻度、通園方法など様々な質問に対し、在園ママが自分自身の体験を生々の声で伝えてくれ、みんな熱心に耳を傾けていました。個々の幼稚園情報ではなく、一般的な話としての情報提供をお願いしていましたが、6月下旬の開催ということで、すでに幼稚園を絞り込んでいる方が多く、どうしても特定の幼稚園の話になってしまった印象でした。

来年はもう少し早い時期の開催も考えていきたいと思います。企画～開催まで関わってくれたママスタッフ、当日子どもたちの見守りのお手伝いしていただいた子育てサポーターさん、本当にお疲れ様でした。

今回聞いた話を参考に、ぜひ積極的に見学に出かけ、自分の目で見て幼稚園を選んでほしいと思います。



## お子さんとの夏のお出かけ

～虫よけ・お部屋での過ごし方～



### ◆虫よけについて（相談員山形さんからのアドバイス）

いろいろな商品が発売されております。よく成分を確認してご活用ください。最近、オーガニックの商品なども発売されています。これもあくまで親の判断でのご活用です。虫にさされてしまうことは、親の責任ではありません。避けきれないものでもありますし、その体験も一つのお子さんの成長になります。「気を付けてあげる行動がとれる自分」親としての成長を自分自身でほめてあげてくださいね。

### ◆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お子さんに当たらないようにすること。室温と外気温の目安は5度以内ですが暑い日はお子さんが快適に過ごせるよう柔軟に対応して暑い夏を乗り切りましょう♪

## 救命救急講座のお知らせ

馬橋消防署で日々市民の為に活躍している署員の方が指導してくれます。

日時：8月23日（火）  
10：00～11：00



内容：乳幼児に対する救命救急法  
(予定) 〔 救急車が来るまでの応急処置  
AEDの使い方など 〕

定員：先着20組（乳幼児を持つ親子）

申込み：ひろば又は電話にてお申込み  
ください。

※救命救急講座の時間（8月23日10：00～11：00）  
は、通常ひろばは閉館し11：00～の開館となります。

## ほっとる一むの一時預かりを

利用された方に感想を聞きました



スタッフの皆さんは、子どもへの接し方がよく慣れているし、言葉づかいも優しいので安心して預けられます。私が一時預かり保育を利用する時は、洋裁の習い事やハーサロンなどです。お迎えまでの時間が余った時は喫茶店などで一息ついてリフレッシュしています。

普段は、朝から夜まで一人で娘と向き合って育児をしています。大変ですが、かわいい赤ちゃん時代の育児は貴重で短いものだと思うので楽しみながらの育児がモットー。そのためにも心の余裕は、必要なので自分の趣味や休息がとれる一時預かり保育はありがたくとても助かっています。

これからも私たち親子を  
よろしく願います。



〈忍足さんとお子さん〉

## バイオリン 親子DE

コンサートへのお誘い



8月の暑さに少々疲れがでる頃...。  
美しいバイオリンの音色に癒されながら  
おなじみの曲に合わせてからだを動かしたり、  
お子さんと一緒に楽しいひとときを  
過ごしてみませんか？

日時：8月30日（火）11：00～

場所：ほっとる一む新松戸

バイオリン：奥井真子さん

ピアノ伴奏：重松麗子さん



❀お楽しみに❀



※釣屋さんを囲んでおしゃべり会・救命救急講座は、要申込です。

◆8/ 4 (木) 11:00~ オカリナと歌のコンサートを開催します。

◆8/ 6 (土) 10:00 ほっとる一む集合! 森の子ども館へバスでGO!!

※詳細は、ひろばにて(ミニプール、ザリガニ釣り、木の実の工作など)

◆8/10 (水) 10:30~11:30 保育士 釣屋さんを囲んでおしゃべり会 (要申込)

対象: 6~12カ月のお子さんを持つ保護者

◆8/23 (火) 10:00~11:00 救命救急講座を開催します。(要申込)

対象: 乳幼児を持つ親子 ※通常ひろば 11:00~開館です。

◆8/30 (火) 11:00~ バイオリン親子DEコンサートを開催します。

◆8月も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。



1	月	休館日
2	火	相談日(助産師) 相談日(歯科衛生士)
3	水	
4	木	オカリナと歌のコンサート
5	金	
6	土	森の子ども館へバスでGO!!
7	日	
8	月	休館日
9	火	
10	水	保育士釣屋さんを囲んで おしゃべり会
11	木	
12	金	
13	土	相談日(保育士) お父さんひろば
14	日	相談日(栄養士)
15	月	休館日
16	火	
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	
20	土	
21	日	
22	月	休館日
23	火	救命救急講座 ※通常ひろば11:00~開館
24	水	絵本の読み聞かせ
25	木	相談日(ことば)
26	金	
27	土	相談日(助産師)
28	日	
29	月	休館日
30	火	バイオリン 親子DEコンサート
31	水	

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 : 8/13 (土) 10:00~13:00

★ 助産師の相談日 : 8/ 2 (火) 10:00~12:00

8/27 (土) 14:00~16:00

★ 歯科衛生士の相談日 : 8/ 2 (火) 14:00~16:00

★ ことばの相談日 : 8/25 (木) 10:00~12:00

★ 食事(栄養士)の相談日 : 8/14 (日) 10:00~12:00

★ 子育ての相談日 : 8/17 (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

8/13 (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

8/18(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 (はじめのいっほ)

8/24(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)

8/18(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~3日前の16時まで。

■詳細はお問い合わせください。047-375-8737