ひとりひとりを大切に…
地域のみんなで子育てを

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ーむに来て、
心のビタミンをいっぱい補給していただけるとうれしいです。

E-こどもの森
ほっとるーむ
新松戸
つうしん

NO. 84
2016 年
9 月号

～Let's 体験ボランティア　ご協力ありがとうございました～

子どもが笑ってくれると
私も笑顔になれます。

～森のこども館へお散歩～

親を支援してくれる人が
周りにいることがわかった

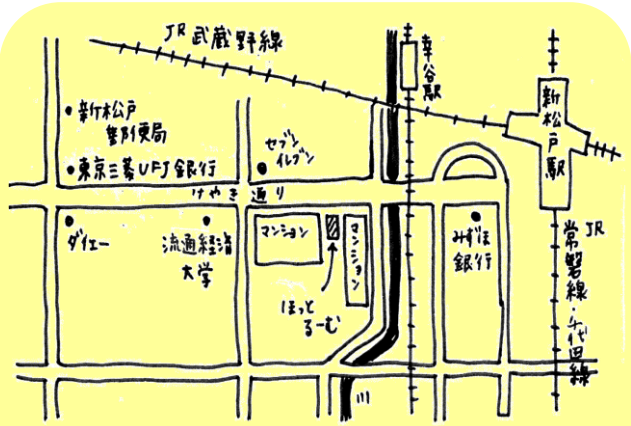
人見知りの子と一緒に遊べて
うれしかった

たくさんの「ありがとう」が飛び交う場所だと思いました

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@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。

※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。

『双子のひろば』とは... 双子のまさに育児真っ最中のママたちからの要望で始まった双子のひろば。双子の子育ては特別な苦労があり、お互いにママ同士で大変さを共有、また情報交換ができるとても有意義な場となっています。　　年４回第３金曜日開催（1・4・7・10月）

双子育児のエピソード

10 月で 3 歳になる一卵性の双子女児を育てています。私の双子育児は娘たちの月齢と共に大きく変化したと感じています。0 歳の頃は体力的に辛いことが多かったです。新生児期のひっきりなしの授乳、おむつ替えの時期のことは、日々こなすだけで精一杯だったのであまり記憶がありません。2 人の乳児を連れての外出はベビーカーが必須なので、段差やエレベーターの有無を確認するのはもちろん、双子用ベビーカーの幅を考えて行く場所を選ぶこともありました。離乳食の時期等に、1 人相手ならばもっと我が子と丁寧に向き合えるのに、と悩んだこともありましたが、双子のひろばで先輩双子ママに会うことでいい意味で手を抜くことを学ばせてもらい、とても気持ちが楽になったことも覚えています。

2 人が好奇心の赴くままにどこかへ行ってしまう 1 歳頃は、私 1 人では目と手が足りないことがとにかく辛かったです。屋内の遊び場ではもう物足りない娘たちの気持ちを尊重したいと思いつつ、屋外の公園等では私 1 人では目が行き届かないことも多く、なかなか外へ行く勇気がでない時期もありました。そんな時はお友達のママさんが少し我が子のことも気にかけながら居てくれることに本当に救われ、なによりも有り難い存在でした。2 歳頃になるとそれぞれの自己主張が激しくなり、2 人が喧嘩したり同時に別のことを要求したりする時にその対応で精神的に疲れることは多くなりました。しかし 2 人で協力し合ったり、互いを思い遣ったりする姿も多く見られるようになり、そんな時は本当に微笑ましく嬉しい気持ちになります。最近では私とよりも娘同士で遊ぶことの方が楽しそうなくらいです。2 人の子どもを同時に育てることは本当に様々な面での苦労は多いのですが、親友のように共に刺激し合いながら逞しく育つ様子を見られるのは双子ならではの楽しみです。これからも 2 人仲良く成長してくれることを心から願っています。　（瀧口さん）

私が 4 月に復職、子ども達は 2 歳 11 ヶ月で保育園入園しました。双子ならではか分からないですが、自宅で一人が保育士、もう一人が子どもの役を演じる「お誕生日会ごっこ」や「絵本の時間ごっこ」などをします。保育園での様子が分かって面白いです。「絵本の時間」に保育士が次に読む絵本に座っているらしく、二人も絵本の上に座るのはいただけないですが…。一人が発熱して病院に行く為、もう一人を保育園に一人で登園させたら、その日から毎朝「保育園行かない！お留守番する！」と登園拒否。保育園でもずっと抱っこをせがんだりして、3 週間くらい自宅でも保育園でも大変でした。双子二人で「いつでも一緒」だったので一人にされたのがショックだったようです。折り紙とパズルなど、それぞれが好きな遊びをしてもいいのに、もう一人が違う遊びをしていると、その事で喧嘩したりしていました。

4 ヶ月たって、迎えに行くと別々に遊ぶ様子が見られるようになりました。何をするのも、何処でも、「二人一緒」だったので、「違う」事を学ぶことが必要だということが、双子ならではかもしれません。　（小林さん）

私が双子のひろばに参加したいと思ったのは、やはり双子育児がどんな感じなのか、経験者の話を聞いてみたいと思ったことがきっかけでした。双子の妊娠が分かった当時私は、年中の男の子を育てていました。多少の育児経験がありましたが双子は未知の世界！自分の不安を話せる相手（同じ立場の人）と話してみたかったのです。

双子のひろばに行ってみて当時不安に思っていたことを聞いてくれて安心したのを今でも覚えています。現在双子は 3 歳になりましたが今ならではの悩みも出てきていつまでも“聞いてみたいな...”と思うこともありますが最近は、双子ママたちと“双子あるある”で盛り上がれるほど余裕がでてきました。　双子のひろばでいろいろな双子ママたちと知り合えたことに感謝しています。これからもよろしくお願いします。　（秋山さん）

2 歳になったばかりの双子の男の子がいます。今までを振り返ってみると正直、大変だったことしか思い出せない感じです。初めての育児で双子が産まれて赤ちゃんの時は“託児所か？”と自分で突っこみを入れながら育児していました。今では、2 人して協力していろいろやらかすので被害が大きくて困っています。散歩も 1 人はどんどん歩いて行っちゃって、1 人はしゃがんでアリさんを見てたりしていろいろ見ていないと危ないので帰ころにはいつも私がぐったりしています。唯一笑えるのは、2 人で遊びながら笑い合っているところです。この 2 人を見ていると心が和みます。

またほっとる一むや双子のひろばでいろいろなお話をしていると心がリフレッシュできてまた頑張れるのでとても助かっています。これからもほっとる一むのみなさん、よろしくお願いします!!　（木川田さん）

（7/15 双子ひろばの様子）初参加の 2 組を含む 6 組（3 組はママのみ）が集まり、情報交換など交流の時間を過ごしました。8 ヶ月の初参加のママからお風呂対策、離乳食の食べさせ方、困ったときの預け先などについて質問。それに対してアイデア満載の返答が次々とあり、楽しいトークで盛り上がりました。今後は交流を増々活発化、またニーズに合わせたものにする為、ママたちが中心になって進行、パパたちも巻き込んでいけたらと考えています。

Let's 体験ボランティア... 夏休み期間中、たくさんの中学生、高校生がほっとる一むでボランティア体験をしました。子どもたちやお母さん、お父さんと触れ合えた経験は、学生さんたちにとって大きな収穫があったようです。

小さい子どもたちと触れ合うのは、今回が初めてだったので、とまどいなどありましたが子どもたちの純粋な瞳や笑顔に癒されとても愛おしく感じました。

とにかく子どもたちがかわいかったです！そして子どもたちはお母さんが 1 番好きだということも実際に見て感じました。月齢によって遊び方や遊ぶもの集中力などが異なることがわかりました。また離乳食や野菜を食べてくれない、上の子との時間があまり取れなくて心配などお母さんの色々な不安が聞けました。改めてお母さんは、とても大変なのだと感じました。

8/23(火)救命救急講座開催しました！

馬橋消防署員 2 名をお招きして、初の乳幼児向けの救命救急講座を開催しました。20 組の親子、またパパ 2 名も参加。いつも慣れ親しんだひろば内での開催のせいか落ち着いたアットホームな雰囲気…でもママたちは大切なお子さんに関することとあって真剣に署員の方の話に耳を傾けていました。

内容は人形を使っての心肺蘇生法と AED の使い方。乳幼児ならではの方法をまずは実際見て学び、次にママたちの実体験タイム。びっくりする位たくさんの方が積極的に体験を希望。体験しての質問もたくさん出て、 目で見るのと実際やるのとでは大違い…との感想多数。シュミレーションの大切さを実感しました。強く速くたえまなく・・・ですね！そのあと異物をのどに詰まらせたときの対応の実演、誤飲、熱性けいれんなどについてなどの指導をいただきました。短い時間でしたが中身の濃い有意義な時間となりました。第 2 弾もまた企画したいと思います。

利用者ママ

原口愛さんによるママヨガ開催します！

日　時：9 月 27 日（火）10：30～（30 分程度）
服　装：動きやすい服装（普段着可）
持ち物：特になし

お待たせしました。
久しぶりのママヨガを開催します。
みんなでからだを動かして、
残暑をのりきりましょう！

パパズひろば
～おとうさんと一緒のふれあいタイム～

日　時：10 月 1 日（土）14：00～15：00
場　所：ほっとる一む新松戸
対　象：おとうさんとお子さん(0 歳～未就学児)
申込み：ひろば又は電話にてお申込みください

メニュー(予定)

✿柏おやじダンサーズとエクササイズ！
～一緒に楽しくからだを動かそう～

✿交流タイム　　他

※パパズひろばの 1 時間（14：00～15：00）は、通常ひろばは閉館します。

ほっとる一むのひろばをご利用の方に感想を聞きました

長男が産まれてほっとる一むを利用させてもらうようになり、同じくらいの子どもをもつママさんと子どもの成長を一緒に感じたりして楽しく過ごすことができ、息抜きにもなりました。

歩くようになり公園でも遊ぶようになると一時期ほっとる一むから遠ざかった時期もありましたが、2 人目が産まれてまた利用させてもらっています。

子どもの楽しそうな笑顔に、ママさんたちとのおしゃべりでストレス発散できていてとても助かっています。

〈福田さんご家族〉

乳幼児を持つ親に役立つ減災講座
～災害時における避難所生活について～

日 時：9 月 30 日(金)10：00～12：00（9：50～受付開始）
場 所：新松戸未来館　多目的室（ほっとる一む隣）
内 容：【第 1 部】講演【第 2 部】ビデオ上映、質疑応答(予定)
講 師：水島重光氏
（防災アドバイザー まちかど防災「減災塾」塾長）
対 象：乳幼児（0 歳～未就学）の保護者、妊婦さん
※お子さん連れでの参加可
（第 1 部はほっとる一む内でスタッフが見守ります）
定 員：先着 20 組（要申込）
申込み：ひろば又は電話にてお申込みください

※減災講座の 10：00～11：00 の 1 時間は通常ひろばは閉館し、　11：00～の開館となります。

ひろばカレンダー９月

1	木	
2	金	
3	土	相談日(栄養士)
4	日	相談日(歯科衛生士)
5	月	休館日
6	火	相談日(助産師)
7	水	みんなでお散歩
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	休館日
13	火	モコモットさんと遊ぼう
14	水	
15	木	ふれあい遊び 海外からきた父母ひろば
16	金	保育士釣屋さんを囲んでおしゃべり会
17	土	相談日(保育士) お父さんひろば
18	日	相談日(助産師)
19	月	休館日
20	火	相談日(ことば)
21	水	相談日(子育て)
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	休館日
27	火	ママヨガ
28	水	絵本の読み聞かせ
29	木	
30	金	減災講座

防災週間

ひろばnews

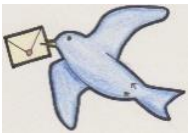
※釣屋さんを囲んでおしゃべり会・減災講座・パパズひろばは、要申込です。

◆9/ 7（水）10:00 ほっとる一む集合！ 中央保育所の園庭解放へ（詳細ひろばにて）
◆9/13（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。
◆9/16（金）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：1歳のお子さんを持つ保護者
◆9/27（火）10:30～ママヨガを開催します！（詳細は中の紙面にて）
◆9/30（金）10:00～12：00 減災講座を開催します(要申込)（詳細は中の紙面にて）
※減災講座のため 10：00～11：00 の 1 時間 ひろばは閉館になります。
◆10/1（土）14:00～15：00 パパズひろば（要申込）（詳細は中の紙面にて）
※パパズひろばのため 14:00～15:00 の 1 時間 ひろばは閉館になります。
☆9/13(火)～9/18(日)の防災週間のあいだ、避難訓練にご協力をお願いします。

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 ：9/17（土）10：00～13：00
★助産師の相談日 ：9/ 6（火）10：00～12：00　9/18（日）14：00～16：00
★歯科衛生士の相談日：9/ 4（日）14：00～16：00
★ことばの相談日 ：9/20（火）10：00～12：00
★食事(栄養士)の相談日：9/ 3（土）10：00～12：00
★子育ての相談日 ：9/21（水）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

9/17（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

9/15(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　(はじめのいーっぽ)

9/28(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)

9/15(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、譲り合ってご利用くださいね。

Eーこどもの森　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。
■詳細はお問い合せください。０４７－３７５－８７３７

編集・発行：Ｅーこどもの森ほっとる一む新松戸　川﨑・遠山・太田・直井　　ご意見・ご感想お待ちしています。