

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. 88
2017年
1月号



『あけましておめでとうございます。』



みなさんにとって、去年はどんな年でしたか。
いろいろ振り返りながら、今年がまた素敵な年になるといいですね。



ほっとる一むではたくさんの親子さんにお会いすることができ
うれしかったです。

子どもの成長もあつという間ですね。

みなさんと一緒にお子さんの成長を楽しめたらと思います。



今年はどんな出会いがあるのかな～

みなさんが少しでもほっとできる場でありますよう
スタッフ一同、笑顔でお待ちしています。

今年も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

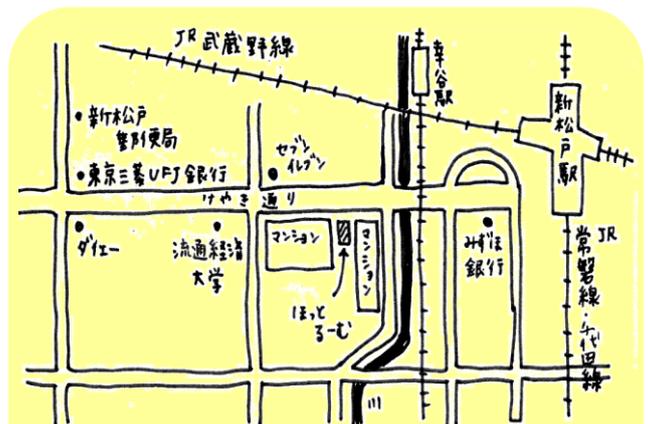
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom_shinmatsudo@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。

～赤ちゃんとお過ごし初めての冬～

ほっとる一む相談員でもある助産師の山形さんに冬の過ごし方をアドバイスいただきました！

月に1度育児相談に伺わせていただいております、山形です。毎日の子育ての中、いつも「おやこDE広場」をご活用して下さりありがとうございます。冬の赤ちゃんとの暮らしについて、少しでもメッセージを届けたいと思います。参考にしてみてくださいね♡また、個性を何よりも大切にしてほしいので、アドバイスはあくまでも参考に。親子で一番快適な過ごし方を見つけたいヒントにしてみてください。

衣服の着せ方について

「〇ヵ月だから、◆◆を何枚。」というアドバイスをよく目にするかもしれませんが、生まれた週数や体重、やネンネが中心なのか、いつも抱っこなのか…そんなお子様の個性でも体温を保つための体質も違うことや、お住まいの場所がマンション住まいか、一軒家かでも気温や湿度が大きく変わる影響があります。

大切なことは、【お子様の肌に触れること】触れてみて、汗ばんでいないか？逆に冷たすぎないか？体幹に近い部分に触れること。おむつ変えの時の太ももの温度の感じ方なども気にしてみてくださいね。

外出するときなどは脱ぎ履きしやすいもの。また、手足の動きも妨げられないものや、逆に極端に手足が冷たく感じるときなどは保温の必要があることも、ぜひ参考にしてくださいね。レッグウォーマは活用しやすい保温アイテムです。できれば天然素材のものをお勧めします。



室温(昼間・夜間)について

赤ちゃん(乳児)の快適な室温は、冬場は22～25℃程度で湿度は40～60%くらいと言われています。住んでいる環境やまた日の当たる時間帯などでも部屋の温度は変わりやすくなるのと、暖かい空気は上へ、冷たい空気は下にたまりやすいので、お部屋全体でも室温差があるのと、赤ちゃんの過ごす場所や、夜間の場合は眠る場所によっても温度は違ってきます。温湿度計は赤ちゃんの眠る場所の近くに設置することもお勧めです。また暖房器具によっても湿度の変化などもできますし、換気が必要な場合などもありますので、いつもの冬よりも丁寧な気温管理が必要です。また、湿度は下がりすぎないようにお洗濯物などを部屋干しすることもお勧めです。



乾燥対策(肌の手入れ)について

赤ちゃんの皮膚は薄く、大人の半分くらいの薄さともいわれています。なので、水分が奪われやすく乾燥しやすくなってしまいます。また3か月くらいまでは皮脂の分泌が盛んになる子もいて、乳児湿疹が出やすくなったりする時期でもあります。逆に4か月以降になると皮脂の分泌が落ち着いてきて乾燥が進むケースもあります。まめな保湿が効果をだしていきますので、お風呂上がりなどできるだけ保湿剤を活用してみてください。お好みのものや処方を受けたものなど、親御さんのお好みで選びながら、お子様に合うものをご活用ください。今は天然でオーガニック素材のものなども多く販売されていますので、楽しみながら冬の保湿を楽しんでください。また積極的に肌に触れることは愛着を作る大切なスキンシップになりますので、どんどん育児に取り入れてください。



外出の時の留意点・感染症対策について

感染症が増える時期になってきましたよね。気を付ける点としては、やはり人ごみには積極的に出かけず、時間をずらすなどの工夫が必要になってきます。赤ちゃん期は本当にあっという間です！ぜひ少しでも慎重にお出かけ先や時間帯を選んでみてください。手洗いうがいは難しい年齢ですので、手は拭くこともできますが、お勧めは人ごみの中は抱っこで過ごしたほうが親が咳をしている人の近くを避けたりなど、簡単に動くことができ、避けることはできます。また、水分摂取を積極的にしていくこともお勧めです。室内と室外の温度差が外出時などは大きくなりやすいので、この部分は衣類での調整。特に電車などで泣いている赤ちゃんは暑くて泣いている…というのをよく感じますので、着脱しやすい洋服での外出をお勧めします。

◆育ちあう家族・母の樹 <http://www.hahanoki.com/>

【BLOG】生まれてきてくれてありがとう <http://ameblo.jp/birth-therapist/>

【NPO 法人子育て学協会】 <http://kosodategaku.jp/>



〈著書〉

おはなしユニット 「もこ★もっと」さんの紹介

もこ★もっと は、平成 27 年 3 月に女性 3 人で結成したボランティアグループです。現在、松戸市内の保育園などで活動しています。

もこ★もっとのイメージ&テーマは、“柔らかさ”“温かさ”そして“優しさ”です。それは、お母さんが小さなお子さんを包み込むようなそんな雰囲気を中心にパペット、絵本、歌、パネルシアターなどを使ったプログラムを実施しています。ほっとる一む新松戸での活動は、毎日がライブ感覚で私たちの予想を越えたお子さん達の反応に驚いています。とても良い刺激をいただいています。

現在の日本は様々な格差、子どもを取り巻く環境も昔とは比べものにならないくらい大変な時代です。子育てをされているお母さんにとっても様々な不安や疑問などたくさんあると思います。閉鎖的な社会とも言われますが、地域で子ども達を育むという考え方が徐々に浸透しているのかと思います。

私たちもこ★もっとは、今後も楽しいおはなしのプログラムを通じて、お子さんとお母さん方の心を豊かに元気にして差し上げるお手伝いができたらと思っています。



『もこ★もっとさんと遊ぼう』は、
1月10日(火)です。お楽しみに！



12/21(水) クリスマスコンサートを 開催しました♪

コンサートを楽しみにしていた親子でいっぱいほっとる一むにトナカイさんがやって来ました。奥井さんのバイオリンと重松さんのピアノの音色でひろばはクリスマスモードに…。後半は皆でジングルベルなどおなじみのクリスマスソングを歌ったり、「ヨッホー」のかけ声で盛り上がりました。



参加してくれたママ達からは「来てよかった。楽しかったです。」
「音色がステキでした。」「子どもがうっとり聞き入っていました。」

など感想を頂きました。バイオリンの奥井さんは、いろいろな施設でボランティアや演奏活動をされています。またキーボードの重松さんは1歳の男の子のママです。

ほっとる一むでは今後も地域の方や利用者ママたちによるこのようなイベントを行っていきますので、楽しみにしていて下さいね～♪

ほっとる一むをご利用の方に 感想を聞きました

ほっとる一むには息子が4ヶ月のころからお世話になっています。初めて利用するときは、どんなところなんだろう、どんな人がいるんだろう、と緊張や不安でいっぱいでした。でも、いざ入ってみるとアットホームな雰囲気です。優しいスタッフさんや同じくらいの月齢のお子さんのママさんが話しかけてくれて本当に嬉しく思いました。ほっとる一むでは、スタッフさんは子育ての悩みや相談を親身になって聞いてくださり、心がとても軽くなりました。また同じように子育てしているママさんとお話すると共感できることも多くあり、みんな同じように悩んでるんだ、とほっとすることもありました。それまで、日中は息子と二人きりで過ごすことの多かった私は、ほっとる一むが大好きになりました。もちろん息子もほっとる一むが大好きで、スタッフさんにも優しく声をかけてもらい、いつも楽しそうに遊んでいます。今では仲の良いママ友も出来て、毎日楽しく子育てができるようになりました。ほっとる一むは私にとっても息子にとっても大切な「ほっ」とできる場所です。これからも親子共々よろしくお願ひします。



<八木澤さんとお子さん>





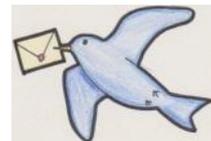
1	日	休館日
2	月	休館日
3	火	休館日
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	相談日(栄養士) 相談日(助産師)
8	日	
9	月	休館日
10	火	もこ★もっとさんと遊ぼう
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	相談日(保育士) お父さんひろば
15	日	
16	月	休館日
17	火	相談日(ことば)
18	水	相談日(助産師) 相談日(子育て)
19	木	ふれあい遊び 海外からきた父母ひろば
20	金	双子のひろば
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24	火	みんなでお散歩 相談日(歯科衛生士)
25	水	絵本の読み聞かせ
26	木	保育士釣屋さんを囲んで おしゃべ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

- ◆1/10(火) 11:00~ もこ★もっとさんによる歌やペープサートを行います。
 - ◆1/20(金) 10:00~11:00 双子のひろばを開催します。
 - ◆1/24(火) 10:30 ほっとる一む集合! みんなでお散歩(詳細ひろばにて)
 - ◆1/26(木) 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: 4月に幼稚園入園予定のお子さんを持つ保護者
 - ◆2/ 2(木) 11:00~ 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: 1/14(土) 10:00~13:00
- ★ 助産師の相談日: 1/ 7(土) 14:00~16:00 1/18(水) 10:00~12:00
- ★ 歯科衛生士の相談日: 1/24(火) 14:00~16:00
- ★ ことばの相談日: 1/17(火) 10:00~12:00
- ★ 食事(栄養士)の相談日: 1/ 7(土) 10:00~12:00
- ★ 子育ての相談日: 1/18(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

1/14(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

1/19(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)

1/25(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)

1/19(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。

■詳細はお問い合わせください。047-375-8737