

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

ほっとるーむ
新松戸
つうしん



NO. 122

2019年

11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ると嬉しいです。

10/8 もこ★もっとさんと遊ぼう



10/10 ふれあい遊び



10/18 双子のひろば



10/16 赤ちゃん教室



10/20 ハイハイレース



10/23 絵本の読み聞かせ



松戸市地域子ども・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

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

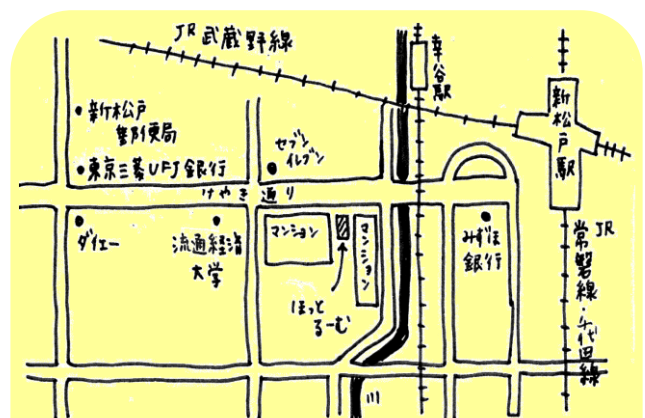
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom_shinmatsudo@m-harmony.org

<ホームページ>

<http://shinmatsudo.m-harmony.org>



■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。

※ほっとるーむ新松戸は、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。



防災について考えてみませんか ～はじめよう！ローリングストック～



地震・台風などの災害は、いつ起こるかわからないものです。先日も台風で川が氾濫したりと身近なところで災害が起きています。そこで今回は、備蓄しておいた食料品が賞味期限切れで食べられなかったということがないように家庭でできるローリングストックについてご紹介します！



ローリングストックってなに？

ローリングストックとは、ストック(備蓄)をローリング(回転)することです。災害時に備えておきたい非常食の目安は、3日以上できれば1週間分と言われていています。日常的に消費する食品を多めに購入し、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食品を備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

ローリングストックの図



ローリングストックに適したもの

- ・ 常温保存が可能なもの
- ・ そのまま食べられるもの
- ・ 賞味期限が1年程度あるもの
- ・ 水分補給になるもの

☆赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、離乳食、液体ミルク、常備薬など

幼児の場合は、食べなれた食品や大好きなお菓子などがあると安心することができます。

食物アレルギーのある乳幼児がいる場合は、アレルギー用の食品

ローリングストックのよいところ



★非常食のハードルが下がる

使っては買い足しを繰り返すので、賞味期限を気にせずに非常食を選ぶことができます。

★ふだんの食事で備蓄を消費するからムダが出にくい。

★災害時に日常に近い生活を送ることができる。

普段食べ慣れている食べ物があれば、万一の避難時でもストレスが和らぐかもしれません。

★食料品以外でも、日常使いできる生活用品にも応用することができます。

例：飲料水、ウエットティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど。

☆赤ちゃんがいる家庭 紙おむつ、おしりふき、使い捨ての哺乳瓶など



※ローリングストックで備蓄する食料と合わせてカセットコンロやガスボンベも別途備蓄しましょう。

※購入した食品は古いものから順番に使いましょう。

**「もしも 非日常」を「いつも 日常的に」意識をすること。
非常食を日常的に使い続けることで、いざという時に生きる、本当の備えになります！**

ママ部活動 ご存じですか？



活動日時: 毎月第3月曜日

10:00~12:00

場所: ほっとる一む新松戸ひろば内
(祝日の場合は、他の月曜日に変更)

☆ちくちくまあむ☆



ひろばにこんなものがあつたらいいなと思うものをみんなで考えて楽しくおしゃべりしながら活動しています。

- ◇ひろばで使う簡単な手作りおもちゃの製作(エプロン、フェルトのおもちゃなど)
- ◇ひろばのおもちゃの修理

☆図書部☆



絵本紹介、修理など手と同じく口もいっぱい動かして時には子育て情報も交え楽しく活動しています。

- ◇絵本ボードの作成(季節の絵本や新刊絵本、おすすめの絵本の紹介)
- ◇本の入れ替え、修繕
- ◇絵本の情報交換、読み聞かせ

ただいま部員大募集中です！活動に興味のある方は、ぜひスタッフまで気軽に声をかけてください。またフラッと見学も大歓迎ですよ！

「第3回 親子で楽しくハイハイレース」を開催しました！



10月20日(日)13:00~14:30に、ほっとる一む新松戸にて「第3回 親子で楽しくハイハイレース」を開催しました。本イベントは、新松戸フラッとパパの企画によるもので、5ヶ月~1歳5ヶ月の元気な赤ちゃん22名が参加しました。大きな赤ちゃん(?)によるデモンストレーションの後、2~3人によるレースを8レース開催。パパ・ママの大歓声の中、普段の実力を発揮できた子、いつもと違う雰囲気にはびっくりした子、ゴールの近くで止まっちゃった子、隣のレーンどうして見つめ合う子。赤ちゃんの様子は様々でしたが、とても楽しいイベントになりました。

パパ・ママからは「とても盛り上がった」「また企画して欲しい」「ハイハイレース以外のイベントにも参加したい」とたくさんの声を頂きました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！ 【フラッとパパ 瀧本さん記】

ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました

初めてほっとる一む新松戸を利用したのは娘が8カ月の頃です。他県から引っ越してきたばかりで松戸での子育てについて何もわからず、知り合いもおらず少々不安な日々でした。そんな時、ほっとる一むでは一時預かりができることを知り、登録をしに行ったことがきっかけで今では週に1~2度遊びに行くようになりました。

娘は人一倍人見知り激しく、ほっとる一む新松戸に行くといつも私の脚にしがみつきなかなか離れない時期がありました。スタッフさんが近づいて声を掛けてくださる時も、私の後ろに隠れたり泣き出してしまい距離を置かないとダメな子で、どうしてこうなんだろう...と悩むこともありました。主人や両親にさえなつかない時もあり誰にも預けられず家でもベッタリで精神的に疲れていたときもあります。しかし「人見知りだからって預けるの躊躇なくていいんだよ！」「大丈夫！それだけママと他の人を区別できてること。心配ないよ！」とスタッフさんは温かく、とても励まされる言葉をかけてくださったのを今でも覚えています。そして、何度も遊びに行き、色々なお子さんと触れ合い、スタッフさんが毎回たくさん話しかけてくださったおかげで最近では泣くことはなくなり、皆んなにバイバイと手を振ることができるまでになりました。些細な成長ですが私にはとても嬉しいことです。娘は現在1歳8ヶ月。偏食がひどく、自己主張がますます激しくなり、自分の要求が通らなるとすぐに愚図り泣き暴れ、正直手に負えずストレスを感じる時もあります...。しかしほっとる一む新松戸に行くと同じような悩みを持ったママさんがいて話を共有できたり、親身になって話を聞いてくれる温かく優しいスタッフさんがいます。子育てはまだまだ続き、これからたくさん悩みは出てくると思いますが、ほっとる一む新松戸で元気をもらい親子共々成長できたら良いなと思っております。皆さんとても気さくで良い方ばかりで居心地も良く素敵な場所です。これからも宜しくお願い致します！

〈松永さんとお子さん〉



ほっとる一む新松戸 休館日のお知らせ

11月3日(日)は都合により
休館致します。その振替で
11月4日(月)10:00~18:00
開館致します。

アロマとヨガでリフレッシュ！

好きなアロマの香りに
包まれながら
産後のからだの歪みをヨガで
リフレッシュしませんか？

日時: 11月14日(木)
11:00~(30分程度)
持ち物: バスタオル、飲み物
講師: 笹渕 亜美さん
(理学療法士、
ヨガインストラクター、
ほっとる一む利用者ママ)

※申込不要

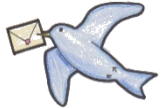


1	金	
2	土	相談日(歯科衛生士)
3	日	休館日(都合により休館します。)
4	月	3日の振替で開館します。
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	防災講座
		聖徳大学フィールドワーク
		相談日(助産師)
9	土	
10	日	
11	月	休館日
12	火	
13	水	相談日(保育士)
14	木	アロマとヨガでリフレッシュ!
15	金	
16	土	保育園座談会(要申込)
		保育園座談会のためひろばは11:30開館です
17	日	おとうさんひろば
18	月	休館日
19	火	みんなでお散歩
20	水	相談日(子育て)
21	木	ふれあい遊び
22	金	相談日(栄養士)
23	土	
24	日	
25	月	休館日
26	火	
27	水	絵本の読み聞かせ
28	木	海外のパパママひろば《みんぐる》
29	金	保育士の釣屋方子さんを囲んでおしゃべり会
30	土	助産師加藤さんの相談日

- ◆11/3(日) 都合によりひろばを休館します。
- ◆11/4(月) 11/3の振替で10:00~18:00開館します。
- ◆11/8(金) 10:30~防災講座を行います。(要申込)
- ◆11/8(金) 10:00~11:30頃 聖徳大学の学生さんが遊びに来てくれます。
- ◆11/14(木) 11:00~(30分程度) アロマとヨガでリフレッシュ!(詳細は紙面にて)
- ◆11/16(土) 10:15~11:30 保育園座談会(要申込)
- ※11/16(土)は保育園座談会のためひろばは11:30開館です。

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: 11/13(水) 10:00~13:00
- ★助産師の相談日: 11/8(金) 10:00~12:00
11/30(土) 14:00~16:00 (下記参照)
- ★歯科衛生士の相談日: 11/2(土) 15:00~17:00
- ★食事(栄養士)の相談日: 11/22(金) 10:00~12:00
- ★子育ての相談日: 11/20(水) 14:00~16:00
- ※詳しくはホームページ、または、お電話でお問い合わせください。



保育士 つりやまさこさんを囲んでおしゃべり会

11/29(金) 10:30~11:30 (要申込)
対象: 1歳~1歳6カ月のお子さんをもつ保護者



助産師加藤さんの相談日

11/30(土) 14:00~15:00 テーマトーク:「どうする?二人目の妊娠・出産・子育て」
15:00~16:00 個別相談 (申込不要)

みんなでお散歩

11/19(火) 10:45 ほっとる一む新松戸出発 行き先はさざんか公園
(申込不要) 現地集合・現地解散も可能です。ベビーカーでの参加もOK!
持ち物: 飲み物・帽子など 中止の場合はホームページにてお知らせします。



おとうさんひろば

11/17(日) 11:00~12:00 (毎月第3日曜日開催、申込不要)
パパのためのフォトレッスン、フリートーク

海外のパパママひろば《みんぐる》

11/28(木) 10:30~(1時間程度) (毎月第4木曜日開催、申込不要)
海外からきたお父さん、お母さん、パートナーが海外の方、
海外に興味のある方ならどなたでも...。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)

11/27(水) 10:30~(30分程度) (毎月第4水曜日開催、申込不要)
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)

11/21(木) 11:00~(15分程度) (申込不要)
子どもたちが大好きな手遊び、ふれあい遊びの時間です♪

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。



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。

お子さんの保険証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