

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・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。

ほっとるーむ
新松戸
つうしん



NO. 128

2020年

5月号



プレママパパ交流会 (オンライン)

日時: 5月17日(日) 13:30~14:30 オンライン(ZOOMを使用)

対象: ママパパ学級3日目申込者(5~6名)・先輩ママ(2名)

子育てコーディネーターも参加します。

感染拡大予防のため保健センター、病院などでママパパ学級が行われない中、オンラインを通じて妊婦さんならではの悩み、出産、子育ての不安などについてお話ししましょう!

★参加希望の方は、ホームページにてお申込みください。(ハーモニー主催)



保育園ママ交流会 (オンライン)

日時: 5月24日(日) 10:30 ~ 11:30 オンライン(ZOOMを使用)

対象: 保育所(園)へ子どもを預けているママ、パパ

◎4月に入園した保護者

(入園後すぐに登園自粛要請で登園できない保護者同士の悩みを共有しましょう!)

◎在園中の保護者

(テレワークまたは仕事へ行かざるを得ない保護者の悩み、不安を共有しましょう!)

定員: 15名(+コーディネーター)

★参加希望の方は、ホームページでお申込みください。

★保育園ママ交流会登録者へはメールでお知らせします。(ハーモニー主催)

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
松戸市地域子育て支援拠点
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

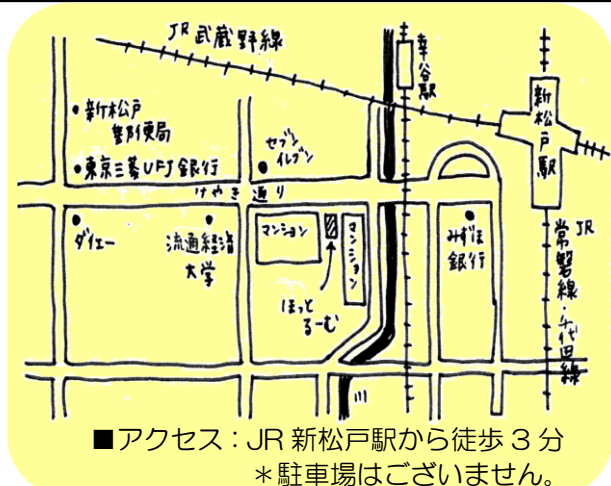
<tel & fax> 047-375-8737

<e-mail>

hotroom_shinmatsudo@m-harmony.org

<ホームページ>

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



※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。

～相談員さんから利用者さんへメッセージ～

子育て相談 永瀬先生

今はメールで相談を受けていますが、先日「テレビやスマホで動画を見せる時間が増えてしまった」というお悩みが寄せられました。

子どもの仕事は遊ぶことです。ほっとする一むに行く代わりにテレワークで遊んで、感染拡大防止に協力していると思ってみたらどうでしょう。画像を見る弊害より、親がストレスをためていら立つのを減らす利点の方が大きい。親子で楽しめるメニューを探すのもいいかもしれません。

緊急事態なので理想論はちょっと棚に上げて、自分の心を開放することにチャレンジしてみてください。

※「子育て相談室 いっぱ、いっぱい」でコラムを書かれています。

<http://kosodate-soudan.net>

メール相談も受けているそうです。

トップページの「ご相談・お問い合わせ」からご連絡をいただければ無料で何回でも相談いただけます。



保育士 つりやさん



子どもたち、育児中のママ、パパ、おばあちゃん、おじいちゃん、どうお過ごしでしょうか。行動の自粛。いつもの事があたりまえではなくなり、生活形態が急変し危険と隣り合わせ？守らなければならない子どもたちを抱えて、不安もある中だいつ、窮屈な生活になっています。その分、今までにない悩みなどもでてくることかと思えます。まずは大人たちが、自分の健康を維持し、この難局に耐えられる力を持っていきましょう。体が健康ならいざというとき頑張りがききます。家族単位で守りあえば、今以上拡散することを止められる』と信じ、ひとりひとりが、予防に努めれば、それが、大切な家族や身近な人を守ることになるのですから。

大きい子どもたちは、それでも、なんとか自分で動けることもたくさんあります。でも、乳幼児は大人に守られ大人に手助けされないとできないことばかり。疲れやストレスのたまった大人に、子どもたちは待った！がありません。やはり、外の空気に触れるのが短い時間でも、かなり気分転換になります。コロナで騒がしくても、美しい花は太陽の光を浴びて咲いています。よく見ると、若葉が柔らかいみどり色の新芽を伸ばし始めています。

2-3歳になると、室内あそびもできることが増えます。お絵かき、パズル、積み木、絵の具、折り紙、ブロック、ままごと、それに、紙をびりびりにやぶいたり、丸めてぽいぽいしたり？窓からシャボン玉？風船をポンポンしたり？散歩で拾った葉っぱや石、木の枝などで、のりやセロテープを使って工作？ヒモや、紙切れ、ストローなどなど、普段使わない身の回りのもので遊ぶのも新鮮です。ストレス発散に、空き箱や空き缶をたいこ代わりにして、好きな音楽に合わせてたたく？とか。ママたちの話をきき、一緒に考えていくことはできますので、ご一報を。いつも、エールをおくっています♡



助産師 加藤さん

皆さん、毎日いろんな恐怖と戦い、日々の家事育児に追われ、疲れていることと思います。私も久々に家族全員が揃い、飯炊きと掃除に追われています。仕事が無くなってヒマなはずなのに、何も進まない！ホント、自分がどれだけ怠惰なのか思い知らされます。でも、一日一つでも「今日はこれをやった」ということにしています。やったことより、やらねばならぬものの貯まる速度の方が早いのは気にしない…。そうです、皆さん、毎日自分を誉めましょう。ちゃんとメイクしているママ、偉い！私は仕事無くなって、マスクもするから、面倒でメイクはおろか、顔を洗わない朝もある！ちゃんと3食、食べた！そのうち1回は野菜もいっぱい、バランスよく食べた！ハードル低くていいんですよ。私、ちゃんとやってるじゃない！って自分をいっぱい褒めて下さい。そして「これでよし！」と。

子どものことも、怒る頻度と一緒に笑い合う頻度の割合を4：6、いや4.5：5.5を達成していれば、子は無事に育ちます。うちもそれで、いい子（と周りからは言われる）に明るく育っています。



管理栄養士 梅沢さん

皆さん、いかがお過ごしですか？

自宅待機の要請が続く中、お子さんもお友達と遊べなかったり、保育園や幼稚園、ひろばも閉鎖になったり…親子で煮詰っちゃいますね。ご飯も毎日お家で3回！気軽に作りましょう！ごはん作りが楽になる、バランス献立の考え方です。

- 1 主食(5〜6割):ごはん パン 麺 コーンフレーク ジャがいも
- 2 おかず(3〜4割):お肉 お魚 卵 大豆製品(豆腐や納豆) 乳製品(牛乳やチーズ)
- 3 野菜や果物(2〜1割)



なるべく1、2、3を揃えます。1食で無理なら1日のどこかでok！

例えばパン(1)とバナナ(3)の朝ごはんなら、2の牛乳やヨーグルトを足す、パンにチーズやハム、卵を乗せると良いです。

ご飯(1)と納豆(2)なら、3のみかんやプチトマトを添えればバランス献立ですよ。果物やヨーグルトなら、おやつにもなりますね。3度の食事で食べなければ、おやつで食べれば大丈夫。簡単でしょ？気楽に行きましょうね！

先日、自宅待機で時間があるので、「練乳」を作ってみました！

意外にも簡単で、予想以上にちゃんと練乳でした。お子さんと一緒に是非作ってみてください。

パンに塗ったり、苺やバナナ、ヨーグルトにかけたり、そのまま舐めたり。使い方は無限大！

●練乳

【作り方】

牛乳 300ml
砂糖 大さじ2

- ①鍋に材料を入れて、軽く泡立つ程度の弱火にかけます。
- ②常に鍋底をゴムベラで撫でるように混ぜてください。
- ③10分程度で、ヘラの鍋底の筋が出るようになったら火を止めます。
- ④冷まして出来上がりです。



砂糖を入れずに作っても大丈夫です。

牛乳の甘味成分「乳糖」の甘さで、また違った美味しさです。

また皆さんにお会いできる日が楽しみです！



言語聴覚士 佐藤さん

皆さん、こんにちは！日頃はひろばで言葉の発達に関するお悩みをお聞きし、アドバイスをさせていただいております。コミュニケーションの発達には周りの大人のかかわりかたが大切とはいえ、おうちにずっといると遊びも限りがあるように思いますよね。

0歳の赤ちゃんなら着替えやおむつ交換のときのふれあい・タッチがおすすめ。優しくマッサージしてもいいでしょう。1〜2歳なら手遊びや柔らかいボール投げなど、手を使った遊びを。3歳〜は掃除や料理などのお手伝いを頼んでみましょう。4歳を過ぎるとしりとりが楽しめるお子さんもいます。お絵かきも上手になってくるのでいろいろな紙をたくさん用意しましょう。

ママやパパも上手に自分の時間を作って、ニュースからちょっと離れて好きな音楽を聴いたりお茶を飲んだりできたらいいですね！私は落ち着いたら行きたい場所をずっとチェックしてその日を心待ちにしています♪

また皆さんと元気な顔でお会いできるまでもう少しかかりそうですが、気になることがあったら遠慮なくご質問くださいね。



歯科衛生士 鈴木さん

皆さんお元気ですか？ひろばが、お休みで皆さんとお話ができなくて残念です。不安の日々をお過ごしのことと思いますが、お子さんと楽しく過ごそうと工夫をされていることでしょうか。このような時こそ、歯みがきタイムもゆっくり取れるのではないのでしょうか？ご家族と一緒に歯みがきもいいですね。

歯のトラブルで悩む方々が多いので、子どもの頃からの歯みがき習慣はとても大事だと思います。

あとは虫歯の原因は砂糖です。摂取量、摂取頻度、摂取時間帯に注意しましょう。

私もそうですが、家にいる時間が長いと、つい間食してしまいます。

回数を増やさないことと食べたら歯みがきしましょう。

ひろばが再開して皆さんと会える日を楽しみにしています！



1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	ひろばは休館です
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

ひろばnews

※ほっとる一む新松戸は、当面の間、閉館しています。

一時預かりも自粛中です。

困ったこと、相談したいことがあれば電話、メールでお受けできます。

※開館予定は、わかり次第ホームページにて掲載します。

電話、メールでのお問い合わせもお待ちしています。



双子のひろばより

2015年7月に「双子のひろば」を開催してから、5年目を迎え、たくさんの双子ちゃん達とつどいあってきました。

まさか、世の中に新型コロナウイルスが発生し、私達の生活に多大な影響を及ぼす事になるとは予想もできませんでしたね。

みなさん、どの様に日々をお過ごしですか？双子ちゃんと共に家庭内で過ごす時間の中で、食事作り、掃除、洗濯、けんかの仲裁…時には「もうどこかに逃げてしまいたい！」と思う時もあると思います(それがあたり前、決して自分を責めたりしないでくださいね！！)

「親として～あるべき」のべきはこの際捨てて、自分の気持ちも大切にしてください。どこかに吐き出し口を見つけられていますか？「双子のひろば」は、楽しい時も苦しい時も、皆さんの声を待っています。電話やメールなどで、ぜひお話を聞かせてくださいね。

海外のママパパひろば『みんぐる』より

皆さんいかがお過ごしでしょうか。いまだに先がみえない状況の中で日本で暮らす海外の方やパートナーが海外の方は私たち以上に不安な日々を過ごされているのではないかととても心配しています。また遠く離れた母国に住むご家族のことも気がかりなのでは？

国からの緊急事態宣言が出されてから自粛を要請され、生活が一変し戸惑いやストレスを抱えたりしていませんか。

みなさんのことを心配して『みんぐる』に参加されていた利用者さん(OBの方)から活用してもらえたらと情報なども寄せられています。また新聞記事に「千葉県コロナの質問に AI が自動回答(6言語対応)」とあり、困ったことは、県のホームページ QRコードを読み込むと利用できるということです。

画期的ですね！

情報を知りたい、誰かとお話したい！聞いてほしいこと、聞きたいこと！つぶやきたい！ちょっとしたことで構いません。

お気軽にお電話、メールお待ちしております。
私たちスタッフは皆さんの声が聞けるだけで嬉しいです。
この状況が一日でも早く終息し、また『みんぐる』開催日に元気にお会いできる事を楽しみにしています。



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。

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