

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。

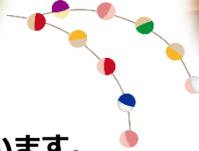
ほっとる一む
新松戸
つうしん



NO. 136

2021年

1月号



新年あけましておめでとうございます。

2020年は、新型コロナウイルス感染拡大により思いがけない経験でした。

この世の中、何が起こるか分からない。

でもみんなと繋がっていれば乗り越えていける気がします。

2021年度がみなさんにとって笑顔いっぱいの年でありますよう、

心よりお祈り申し上げます。

また、たくさんのお会いを楽しみにしています。



代表 石田 尚美



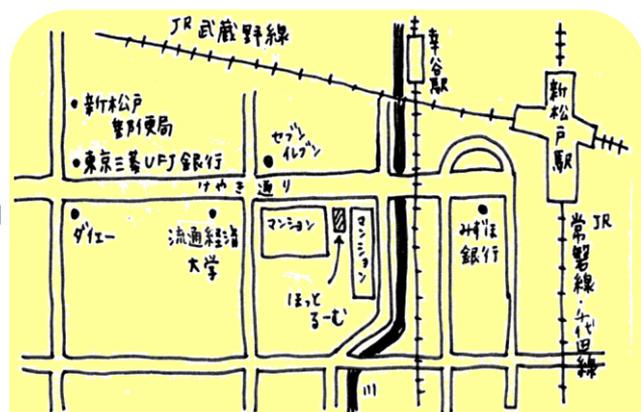
ホームページ

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

ほっとる一む
新松戸



HR.SHINMATUDO
インスタグラム
はじめました



■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。

<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

※ほっとる一む新松戸は、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。

育つ力を信じよう～自然の力、私たちの持っている免疫力～ 助産師 加藤さんからのメッセージ



助産師をしていると、本当に自然の力はスゴいな…と思います。そんな自然の力、私たちの持っている免疫力についてお話ししたいと思います。

赤ちゃんは早産（37週未満）でなければ、お母さんからたくさんの免疫をもらって生まれ出きます。それが6か月頃まで続くので、生後6か月まではほとんど風邪もひかないのです。母乳で育っている子は、生まれて以降に流行りだした病気に対しても、オーダーメイドの免疫をお母さんからもらえます。免疫は初乳に多いですが、成乳にもしっかり入っています。生まれたての赤ちゃんの胃袋のサイズは3mlしか入らないので、それでも免疫が十分回るように初乳にはものすごい濃度の免疫が含まれているのですが、飲む量が30倍（100ml）になれば、濃度が30分の1になっても摂る量は一緒ですよ。ま、どれくらい免疫濃度が薄くなるかは、正しくは知りません（この数字はテキトーです（笑））。

皆さん、お子さんに、熱や咳・鼻水が出たり、嘔吐・下痢をしたりすると、ものすごく心配しますが、これらの反応がちゃんとあるということが、免疫が正しく働いているということなのです。咳も鼻水も嘔吐も下痢も、身体の中に入ろうとする、もしくは入ってしまったバイキンを外に出すための反応です。この反応が無かったら、どこまでもバイキンが奥へ奥へと次々入ってしまいます。また、熱は38.5℃以上になるとバイキンの力が弱ります。だから、この症状をすぐには止めてはいけません。

じゃあ、どうなったら、この症状を止めていいのか…ということですが、それは、体力が弱ってきたらです。高熱や咳や鼻づまりのせいで眠れない日が続く、咳で体力が限界、嘔吐や下痢は水分がとれなかったら（点滴という手がありますが）、その時は、一時的に症状を抑えてあげて、睡眠や水分補給、栄養補給をして、体力をつけ、またバイキンとの闘いに戻ります。症状が自然に消えたのならいいけれど、薬を飲み続けて抑え込んでいるだけなら、それはかえって怖いことなのです。

バイキン自体をやっつける薬＝抗生物質などは、戦隊ものの攻撃と同じで、完全に相手の息の根を止めるまで（医師の処方したものを飲み切るまで）服用をやめてはいけませんが、症状を抑える薬は、体力が回復したら早くやめた方がいいのです。

うちの次男の面白いエピソードがあります。3歳頃でしょうか。風邪で39度台の熱を出し、わあわあ泣きながら家事をする私の元へくるのだけれど、時々ミカンを食べたり、時々ぐうぐう爆睡してたり（短時間ですが）。そして、夕方、お兄ちゃんがいつものテレビを見ていたら（いつもは自分も一緒に見ているのです）私の足元でわあわあ泣いていたのに、オープニングテーマが鳴り出したとたん…なんと、ピタッと泣き止んで、歌いだしました！「39℃でも歌うんだ…」と感心。これなら、きっと、明日か明後日には治るな…と思った瞬間でした。

時々眠れる、水分取れる、おしっこ出てる、自分の好きなものには興味を示す…なら、きっと大丈夫！心配けれども「きっと大丈夫！」と自分に言い聞かせて、あとは神様、仏様、なんでもいいので祈りましょう。ストレスが一番免疫力を下げます。お母さんの不安な顔は、子どもの免疫力を下げてしまうかもしれないのです。子どもを抱きしめて、辛さには共感しながら、「でも、きっと大丈夫だよ。〇〇ちゃんの身体が今、バイキンと戦ってるんだよ。きっと勝つよ！大丈夫」と抱きしめてあげて下さい。「やっつけたバイキンが復活しないうちに外に流すためにお水をたくさん飲むんだよ！」話しましょう。子どもにはやせ我慢して笑顔を見せて、不安な顔は医者や看護師、保育士など専門家に見せて、不安を吐き出しましょう！お母さんの笑顔と「大丈夫！」ほど、最強の薬は無いのです！



1月のオンラインひろばのご案内



☆手遊び&おしゃべり会☆

日時：1月12日(火) 10:30~11:30
(リアルひろばと繋いで！)

ほっとる一む新松戸スタッフと手遊びをしたり、
みんなで楽しくおしゃべりしませんか？



※オンラインひろばは、ほっとる一む新松戸 HP からお申込みください。

☆おとうさんひろば☆

日時：1月17日(日) 11:00~12:00

テーマ：コロナ禍での手洗いと感染対策

(話：フラッとパパメンバー 理学療法士)

フラッとパパの HP はこちら →



~パパと一緒にひろば~

日にち：1月17日(日)

☆赤ちゃん&パパのひろば☆

10:00~12:00

対象：パパと0歳児のお子さん、0歳児
のご家族

- 10:00~11:00 パパ交流タイム
- 11:00~12:00 オラソいおとうさんひろば
(オンラインおとうさんひろばは、希望者のみ)

☆パパと一緒にひろば☆

13:00~15:00

対象：パパとお子さん、ご家族

~パパと一緒にひろばに遊びにきてね~

※お電話またはひろばで
お申込み下さい。



~絵本紹介~

ほっとる一む新松戸スタッフ
吉松さんに絵本を紹介して
もらいました。

おしくらまんじゅう



「おしくら・まんじゅう」
かがくいひろし/さく
ブロンズ新社

主人公は、紅白まんじゅう！
いたずら紅白まんじゅうが、あんな子からこんな子まで、
おしくらまんじゅう。
こんにやく、なっとう、ゆうれいまで登場！！
おされたみんなはどうなる～？！
ページをひらいて ひゃあ びっくり！
絵本を楽しんだあとは、ぜひご家族でもおしくら
まんじゅうをして寒さを吹き飛ばしてください(^)

1月のみんなでおさんぽ

1月もみんなでおさんぽを開催します。
新坂川遊歩道や公園をみんなでのおさんぽしませんか？

日時：1月15日(金)、27日(水)

行き先：15日は、新坂川遊歩道
27日は、さざんか公園

両日とも

10:30 ほっとる一む新松戸集合

10:45 ほっとる一む新松戸出発

1月27日の申込み・受付：

1月5日(火) から予約開始です。お電話、またはひろ
ばでお申込み下さい。(先着5組)

※雨天中止【雨の場合はひろばで過ごすことも可能です。
お申込み時にひろば利用をお伝えください。】

(ひろば利用は3組まで)

◆1月15日は、定員に達したため申込み終了。



ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました



初めてひろばに遊びに来させていただくようになってから、かれこれ1年ほどに
なりますが、当初、息子は人見知りがとつても激しく、スタッフの皆さんが温かく迎
えてくださっているにも関わらず、行く度悲鳴をあげて泣いていました。そんな最
中、ひろばが閉館となり、人に慣れる機会がなくなることで今以上に人見知りが激
しくなるのではないかと心配していましたが、一時的なものだったのか、ひろばが
再開した頃には人見知りはだいぶ落ち着きました。

一時預かりを利用させていただこうと思ったのはちょうどこの頃で、いくら落ち着
いてきたとはいえ、突然預けるのもかわいそうかなと思いましたが、通い慣れてき
たこのタイミングでお願いしてみることにしました。いざ担当して下さるスタッフさ
んに息子を預けると、最初こそ少し泣いていましたが、手を振ってバイバイしてくれ
たので、長い長い人見知り期間を乗り越え、知らない間に成長したんだと思うと
涙が出そうになりました。そしてお迎えに行った時、少し自信のついた顔つきで私
の元に帰ってきた息子の姿を見て、たまには親元を離れることも
子どもにとっていい刺激になるのかなと感じました。

それから定期的に一時預かりを利用させていただいています
が、安心して子どもを預けられる場所があることはとてもありが
たいことですし、息子もスタッフの皆さんやひろばにいらしている
方々に遊んでいただくととても嬉しそうにしています。

まだしばらく、ひろばも含めたくさんお世話になると思います
ので、親子共々よろしくお祈りします。〈伊奈さんとお子さん〉



ひろばからのお願い

12月4日よりご来館時にご記入
いただいている健康観察シートの
項目が追加されました。

項目すべてにチェックを入れられ
た方のみご利用可能となります。
ご自宅でご確認の上、ご来館くださ
い。健康観察シートは、HP・イン
スタグラムでご覧いただけます。

また新型コロナウイルス感染症な
どの予防対策としてひろばでは消
毒を実施しています。ひろばをご利
用のみなさんにもマスク・手洗いの
ご協力をお願いします。
体調がすぐれないときはお家で
ゆっくりお休みくださいね。

ひろばの予約をキャンセルする
場合は、お電話をお願いします。



ひろばカレンダー 1月



1	金	
2	土	12/28 ~ 1/4 休館
3	日	
4	月	
5	火	◆0歳児ひろば
6	水	
7	木	◆0歳児ひろば
8	金	
9	土	◇はじめてひろば
10	日	◆0歳児ひろば
11	月	一休館日
12	火	◆0歳児ひろば ☆手遊び&おしゃべり会(オンライン) ★予約制相談日【歯科衛生士 鈴木さん】
13	水	★予約制相談日【保育士 つりやさん】
14	木	◆0歳児ひろば
15	金	🌀みんなでおさんぽ
16	土	★予約制相談日【助産師 加藤さん】
17	日	◆0歳児ひろば【赤ちゃんパパのひろば】 ☆おとうさんひろば(オンライン) ◆パパと一緒にひろば
18	月	一休館日
19	火	◆0歳児ひろば
20	水	★予約制相談日【子育て 永瀬先生】
21	木	◆0歳児ひろば
22	金	
23	土	★予約制相談日【管理栄養士 梅沢さん】
24	日	◆0歳児ひろば
25	月	一休館日
26	火	◆0歳児ひろば ★予約制相談日【助産師 山形さん】
27	水	◇はじめてひろば 🌀みんなでおさんぽ
28	木	◆0歳児ひろば
29	金	
30	土	
31	日	◆0歳児ひろば

予約制ひろば

利用時間(最大 120 分) ※お電話でお申込みください

①10:00~12:00 / ②13:00~15:00 / ③16:00~18:00

各回いずれも3組8名まで。定員入れ替え制。

(一時預かりのお子さんがあることをご了承ください。)



オンラインひろば

☆手遊び&おしゃべり会

1/12(火) 10:30~11:30

詳細は中の紙面で!!

☆おとうさんひろば

1/17(日) 11:00~12:00



※ホームページからお申込みください

Zoomを使用します。

オンラインについて不明な点などお気軽にスタッフにお尋ねください(^~)/

0歳児ひろば



◆火曜日 16:00~18:00

(1/5、12、19、26日)

◆木曜日 13:00~15:00

(1/7、14、21、28日)

◆日曜日 10:00~12:00

(1/10、24、31日)

(1/17←パパと一緒に)

※お電話でお申込みください

はじめてひろば



◇1/9(土)10:00~12:00

◇1/27(水)13:00~15:00

対象:初めてひろばを利用する方、妊婦さん。

※お電話でお申込みください

予約制の子育て相談日

※お電話でお申込みください

◎相談員さんによる子育て相談 各3組限定(1組30分)

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。

★助産師(加藤さん): 1/16(土) 14:00~16:00

★助産師(山形さん): 1/26(火) 10:00~12:00

★保育士(つりやさん): 1/13(水) 10:00~12:00

★歯科衛生士(鈴木さん): 1/12(火) 13:00~15:00

★管理栄養士(梅沢さん): 1/23(土) 10:00~12:00

★子育て(永瀬先生): 1/20(水) 14:00~16:00



◎子育てコーディネーターによる子育て相談も行っております。

※いずれも別室にて個別の相談となります。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。

ひろば利用にあたっての注意事項

- ①保護者、お子様、ご家族に発熱やくしゃみ、鼻水などの症状や体調不良がある場合は、利用をご遠慮ください。(事前にキャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。)
- ②来館前に健康チェック(検温、体調等の確認、健康チェックの記入)のご協力をお願いします。
- ③ご利用前に必ず石鹸で手洗いをお願いします。
- ④おとなの方はマスクの着用(各自持参)をお願いします。
- ⑤水分補給用の飲み物、床に敷くためのバスタオル等は、ご持参ください。
- ⑥換気のために完全入れ替え制になります。換気と消毒、おもちゃの入れ替えを行います。



ほっとるーむ新松戸

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

ほっとるー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、ほっとるー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