

ひとりひとりを大切に...

地域みんなで子育てを

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.167

2023 年

8 月号



暑～い夏がやってきましたね！

ほっとる一む新松戸では、
ランチタイム(11:30～13:00)に、
ひろばでお昼ごはんを食べることができます。

みんなで食べるとより美味しい！
いろいろ情報交換もできて楽しい時間です！
ぜひ、ランチタイムもご利用ください(^^)/



↑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

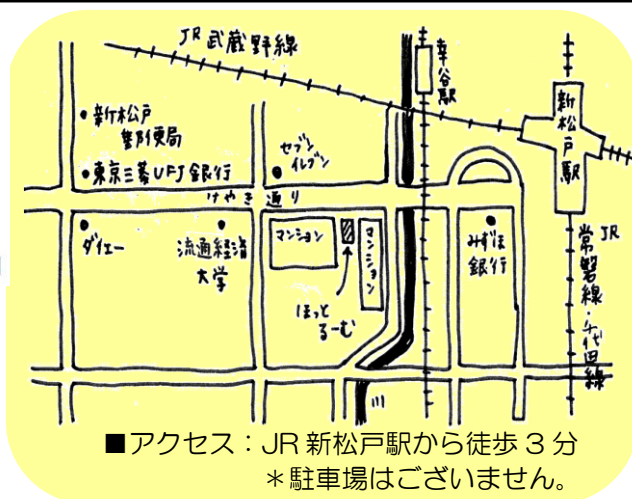
↑Instagram

<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。



暑さ対策、どうしていきましょう？



今年は猛暑が続いていますね。この季節に気を付けたいのが赤ちゃんの暑さ対策です。赤ちゃんはまだ口で伝えることができず、気付かないうちに熱中症になってしまうこともあります。大人が気にかけて、赤ちゃんの暑さをケアしてあげましょう。ちょっとした外出時、みなさんがどんな暑さ対策をしているのかをご紹介します。

ベビーカーの対策



暑い時期のベビーカーは蒸し風呂状態だと知っておいてください。アスファルト舗装された道は、その照り返しもあって、ベビーカーの中はお母さんが感じる以上の温度になります。そこで、外出時の暑さ対策でよく使用されるのが「保冷剤」です。タオルにくるんだり、市販の保冷剤入れを利用してベビーカーの背中部分に置きます。ハンディファンを利用すると、風通しが良くなり熱がこもりにくくなります。

だっこひもの対策

夏の暑い日の抱っこひもはつらいですね。最近は保冷剤を入れるポケット付きの抱っこひもも売っています。保冷剤を直接あてると冷たすぎるのでポケット付きは便利です。ポケットがない場合は、小さな保冷剤をガーゼにくるんで背中や首の後ろにあてる方法もあります。保冷力が持続しないので、小さめの保冷バッグに交換用を持っていくといいようです。固まらない保冷剤(ジェルタイプ)もおすすめです。また、帽子より抱っこ紐のケープの方が風も通りが良いです。密着しているママと赤ちゃんの間に風を送ってあげるハンディファンもおすすめです。



車での対策



サンシェードを使用し、日差しを抑えるだけでも暑さは違います。車内のチャイルドシートは尋常じゃない熱を持ちます。その上に寝かせられる赤ちゃんはとてもつらいでしょう。窓やチャイルドシート用のサンシェードなどで極力熱対策をしてあげましょう。チャイルドシートが熱をもっている状態の時には、保冷剤をのせてとにかく冷ますのがおすすめです。冷却スプレーなども売っていますので、スプレーをかけて冷ます方法もあります。



お金をかければいろんなグッズは手に入りますが、保冷剤だけでも色々な暑さ対策ができますよう。お試しください！



もっとも大事なことは水分補給！



離乳食前の赤ちゃんは、母乳やミルクだけでじゅうぶん水分補給できますので、無理に母乳やミルク以外の水分を与える必要はありません。むしろ暑い時期、特に母乳をあげているお母さんは体の水分が失われがちです。大人も十分な水分補給・栄養補給を行きましょう。

離乳食が始まっているお子さんは、麦茶はベビー用であればそのままOK！大人用のものは煮出し用のティーパックを使用。10分以上煮沸した水で作り、更に薄めてあげてくださいね！

イベント詳細

☆イヤイヤ期どうしてですか？ おしゃべり会☆

日時：8/2(水)13:00～14:00

対象：1～2歳児イヤイヤ期真っ只中のママパパ。
どなたでも。

※予約不要。

「いやだ」「自分でやりたい」などの自己主張は、成長の証と分かっていても、直面すると大人はヘトヘト。。。イライラもつります。皆さん、どうされていますか？
日頃の悩みなどおしゃべりして交流しませんか？
ご参加お待ちしております。



☆おとうさんひろば☆

【毎月第3日曜日開催】

日時：8/20(日)11:00～12:00

対象：パパとお子さん、ご家族。パパだけでもOK！

講師：加藤睦さん(助産師、ほっとる一む新松戸相談員)

内容：『加藤助産師さんを囲んで、あれこれお話しませんか』

年々、パパの育休取得率が上がり、パパも子育てに関わる機会が増えています。とはいえ、なかなか子育ては思い通りにはいかないものです。

毎日の成長は楽しいですが大変さもあり！

そこで、子育てについての引き出しをたくさん持つ加藤さんを囲んで、あれやこれやおしゃべりしませんか？子育てが楽しくなる素敵なヒントがもらえるかも！

たくさんのご参加お待ちしております(^^)／

フラっとパパ
HP↓



簡単レシピ紹介

暑い日のおやつにピッタリ！！

スイカのゼリー♪

◎材料

- ・スイカ 200g くらい
- ・水 100 cc
- ・粉かんてん 2g
(すぐ固まるので1～2gでも)
- ・砂糖 小さじ1(ラカント使用 なんでもOK！)



◎作り方

- ①Aを鍋に入れて煮る。その後弱火で2～3分煮る。
- ②スイカ汁 180～200 ccを①に入れて混ぜて出来上がり！
- ③冷めたら器に入れる。

冷やしてお召し上がりください(^^)／

【紹介者：masa】

イベント開催お知らせ

☆おじいちゃんおばあちゃん

みんなでおしゃべり会☆

日時：9/16(土)10:30～11:30

対象：お孫さんがいらっしゃる方(予定者含む)。

ご夫婦での参加も大歓迎！

お孫さんとママパパも、三世代での参加も大歓迎！



お孫さんとはどのような関わり方をしていますか？
これからお孫さんが誕生する方も、少し先輩の方々の話を聞いてみませんか？ みんなでたくさんおしゃべりしましょう！

ぜひ、孫自慢もたくさんしてくださいね(^^)／
ご参加お待ちしております♪

『ヒップホップにチャレンジ』感想

7/7(金) ほっとる一む新松戸利用者ママ 榊恵さんによる『ヒップホップにチャレンジ』を開催しました。
参加した皆さんの感想をご紹介します。

◎体を動かしてリフレッシュできました。子どももとても楽しそうに踊っていました。もっと踊ってみたかったです。
またぜひやってほしいです。

◎今回初めてヒップホップに参加して、すごく楽しかったです。ありがとうございました。

2歳の娘はダンスに驚いていました。(2歳のお子さんのママ)

◎ヒップホップ初体験でしたが、雰囲気と先生の教え方が上手ですごく身体を動かすことができました。ありがとうございました。(8ヶ月のお子さんのママ)

◎久しぶりにダンスをすることができて楽しかったです。良い運動になりました。
ありがとうございました。(7ヶ月のお子さんのママ)

◎初めてヒップホップに参加しました。今日の続きをぜひやりたいです！！

ありがとうございました。(2歳2ヶ月のお子さんのママ)

◎カッコいいダンスが踊れて楽しかったです。(1歳4ヶ月のお子さんのママ)



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、息子が2ヶ月の頃でした。行く前は不安な気持ちもありましたが、スタッフさんが温かく迎えてくださり、安心して過ごすことができました。そこから定期的に利用するようになり、今ではほぼ毎日お世話になっています。

日中、2人きりで過ごすことが多い中、ほっとる一む新松戸に行くとスタッフさんがいつも気にかけてくださるので、気負うことなく息子と向きあえているなど感じています。また、午前中に遊びに行った時はランチタイムの利用もしていますが、ご飯を食べてから帰ることができるので、お昼寝までのスケジュールにゆとりを持つことができます。息子もいろんなおもちゃで遊んだり、スタッフさんやお友達と関わるのが楽しいみたいで、ほっとる一む新松戸に行った日はとても機嫌がいいです！近くに頼れる親族がいない中でも毎日楽しく過ごせているのは、近くにほっとる一む新松戸があるからです。これからもよろしくお願いします。



津田さんご家族

ひろばカレンダー8月



1	火	
2	水	・イヤイヤ期どうしてますか？ おしゃべり会
3	木	
4	金	・相談【女性の身体の悩み】
5	土	
6	日	
7	月	-休館日-
8	火	
9	水	・ふれあい遊び
10	木	・相談【助産師】
11	金	・相談【保育士】
12	土	・相談【食事】
13	日	
14	月	-休館日-
15	火	
16	水	
17	木	・赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば
18	金	
19	土	・プレママプレパパ&赤ちゃんひろば ・相談【助産師】
20	日	・おとうさんひろば
21	月	-休館日-
22	火	
23	水	・絵本の読み聞かせ
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	・インターナショナルママパパひろばみんぐる
28	月	-休館日-
29	火	・相談【歯】
30	水	
31	木	

～お知らせ～

ひろばの利用は予約不要です。お好きな時に遊びに来てください。
(【対象の方のみ利用】になる時間帯もありますので、ご注意ください。)
※予約が必要なイベントについては、お電話またはひろばにてお申込みください。



☆イヤイヤ期どうしてますか？

おしゃべり会☆

日時：8/2(水)13:00～14:00
対象：1～2歳児イヤイヤ期真っ只中の
ママパパ。どなたでも。



詳細は、中の紙面で!!

☆赤ちゃんタイム・妊婦さんひろば☆

日時：8/17(木)13:00～15:00
対象：赤ちゃん(おおむねねね期)。
プレママプレパパ。
【毎月第3木曜日開催】



☆おとうさんひろば☆

日時：8/20(日)11:00～12:00
対象：パパとお子さん、ご家族。
パパだけでも！
【毎月第3日曜日開催】



詳細は、
中の紙面で!!

☆インターナショナルママパパひろば

みんぐる☆

日時：8/27(日)13:00～14:00
対象：海外からきたママパパ。
パートナーが海外の方など。
定員：8組 ※要予約。
【毎月第4日曜日開催】



☆ふれあい遊び☆

日時：8/9(水)10:30～(30分程度)
親子ふれあい遊びの保坂さんが来て
くださいます。
※オンライン参加可。
【毎月第2水曜日開催】



☆プレママプレパパ

&赤ちゃんひろば☆

日時：8/19(土)13:00～15:00
対象：赤ちゃん。プレママプレパパ。
助産師さんに相談できます。
※オンライン参加可。
【毎月第2日曜日開催】
※今月は第3土曜日に開催。



☆絵本の読み聞かせ☆

日時：8/23(水)10:30～(30分程度)
「はじめのいっぽ」さんが
来てくださいます。
【毎月第4水曜日開催】



☆みんなでおさんぽ☆

8月はお休みです。
9月の開催を楽しみにしていますね♪



～オンラインでご参加の方へ～

Zoomを使用します。スマホでもOK!
ほっとるーむ新松戸ホームページより、
前日までにお申込みください。

イベント開催当日の朝までに、ミーティング
ID等の詳細をメールにてご連絡します。
メールが届かない場合は、お電話
ください。



～予約制の子育て相談日～

相談員さんによる子育て相談を予約制で行います。各時間帯3組限定(1組30分程度)、別室にての相談です。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。

- ★女性の身体の悩み(理学療法士)：8/4(金)13:00～15:00
- ★助産師：8/10(木)10:00～12:00、8/19(土)13:00～15:00
- ★保育士：8/11(金祝)10:00～12:00
- ★食事(管理栄養士)：8/12(土)10:00～12:00
- ★歯(歯科衛生士)：8/29(火)13:00～15:00



※当日直接来ていただいて相談できますが、予約優先です。
※状況により、お電話やオンラインでの相談に変更になることも
あります。詳しくはお電話やひろばでお問い合わせください。

子育てコーディネーターによる
予約制子育て相談
も行っています。

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おります。

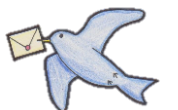
- 住所：松戸市新松戸3-1-4 新松戸未来館1階
- tel&fax：047-375-8737
- 開館時間：火～日曜日 10:00～18:00
- 休館日：月曜日・年末年始(12/29～1/3)
- 利用料：無料



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か月前～3日前の16時まで。