

Eーこどもの森

ほっとるーむ東松戸だより

■0～3歳の乳幼児と保護者がいつでも気軽に立ち寄りくつろげる場所です■

第 14 号

ぽけっとに
ひろったどんぐり
たからもの

松戸市地域子育て支援事業
2011年10月1日：発行

救急法講座

家庭でできるいざという時の応急処置

子どもたちとの生活は、いろいろとハラハラすることも多いですね。今回は、日本赤十字の指導員の方から、起こりやすい事故の予防とかかりやすい病気の症状に対する家庭でできる応急処置などについて、講義と実技を学びます。

日時：11月12日(土)9:00～12:00(受付8:45)

場所：中内青年館 松戸市紙敷1135-1

講師：日本赤十字幼児安全法指導員

内容：乳幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当て、かかりやすい病気と発熱・けいれんなどの症状に対する手当てなどの知識

対象：0～3才のお子さんを持つ保護者

定員：12名(要予約)

参加費：100円(保険料)

持ち物：飲み物・大きなハンカチ(バンダナ)

保育：500円(先着6名まで・要予約)※6ヶ月～就学前

お申し込みは…(11月1日から受付)

お電話またはほっとるーむ東松戸受付にて

TEL 047-701-5508



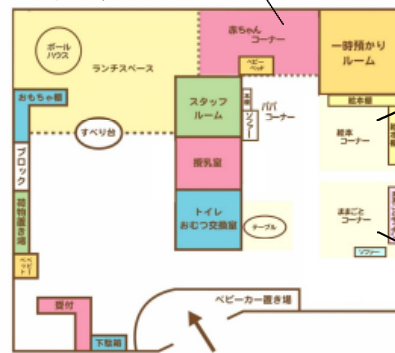
※当日の保育は、中内青年館2階のお部屋を使用します。
保育の詳細については、お問い合わせください。

くつろげる広場をめざして…

昨年6月のリニューアルオープンから1年以上がたち、くつろぎ絵本コーナーもたくさんの方に利用していただいています。もっと心地よい広場にしたい…という想いから、模様替えをしました。赤ちゃんコーナーを広げたり、ままごとコーナーもゆったり使えるよう工夫してみました。情報コーナーはちょっとお引っ越し。コーナーを分けても、全体の広さは変わらないのに、「広くなりましたね～」と好評です。



●赤ちゃんコーナー



●絵本コーナー



●ままごとコーナー

ママサロン*報告*

助産師の野邊さんに、毎回テーマを決めてお話をしていただいている『ママサロン』。今回は8月30日に開催した『ママサロン』の様子をお伝えします。テーマは「第二子出産に向けての心配ごと」でした。第2子出産を控えたママはもちろん、これから第2子を考えているママもふくめて25組の参加でした。

前半は第一子出産とのリスクの違い、体作り・体力作りの大切さ等のお話。第二子出産は第一子の時よりも筋肉がゆるみ、筋力も低下しているので早産しやすい傾向にあるので、早産をしない体を作ることが大切で、お子さんと一緒に体を動かし、食生活に気をつけること、お子さんと同じような物を食べていけば自然に体に良い物を食べることになるそうです。

後半は参加者の方に簡単に自己紹介と、質問や感想をひとこといただきました。「第二子は自然分娩したい」「卒乳できていない」「次の子は母乳で育てたい」「つわりが辛い」「安静にしたい時はどうしたらいいか」「どの位間をあけたらいいか」など様々な質問に対して、ひとつひとつ野邊さんがいていねいに答えてくださいました。ご自分の質問以外の答えにも熱心に耳を傾けている方が多く、真剣な「まなざし」が印象的でした。



野邊さんからのメッセージ

ママサロンで、1人1人のお母さんに伝えていた内容が多くのお母さん達に伝えられるようになったことにとっても感謝しています。私だけでなく、全女性にとっての妊娠・出産・育児は、母として、女性として、学びが多く、哲学的に語りたくなってしまいうくらい奥深さがあり、人生においての分岐点となります。この分岐点をどう悔いのないように進んでいけるかを語り合う場として、助産婦としての知識も交えながらこれからもお話をさせていただくことができればと思っています。



これからの予定…

◆10月19日(水)13:00～14:00

テーマ 予防接種について

◆11月1日(火)13:00～14:00

テーマ 冬の病気について

※やむをえず、予定が変更になる場合があります。
どうかご了承ください。



ほっとるーむ東松戸 カレンダー



*やむをえず予定が変更になる場合があります。
HP やほっとるーむ内でお知らせします。
どうかご了承ください。

10月



11月



月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7 えほんの じかん	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 食育★ ミニ講座	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

月	火	水	木	金	土	日
31	1 子育て相談 ママサロン	2	3	4 えほんの じかん	5	6
7	8	9	10	11	12 救急法講座 ※中内青年館	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 赤ちゃん 教室	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

食育★ミニ講座 のお知らせ

- ◆10月21日(金) 13:00~14:00 (受付 12:50)
- ◆講師: 本間清子さん (NPO日本食育インストラクター)
- ◆テーマ: 『がんばりすぎない食事作り』
- ◆参加費: 無料 (要予約) 10月1日から受付

ほっとるーむで大好評の『ゆっくりエプロン』の筆者でもある食育インストラクターの本間さんが、ミニ講座の講師として来てくださることになりました。子育てに忙しい毎日。今日のごはんはどうしよう〜と頑張っているママ。本間さんにそんなママへのエールと食事作りのらくらくポイントをお話していただきます。



秋のパパ企画

ただいま準備中! 🍁🍁🍁🍁

夏のパパ企画から、2ヶ月半。季節は変わって秋になりました。今回はダンボール工作にしようか…と企て中です!? ほっとるーむ内の掲示や「ほっとるーむ東松戸情報」(ブログ)でお知らせします。↓

子育て相談

毎週火曜日 10:00~12:00

水色のエプロンをつけた助産師さんがひろばでお子さんのこと、ママのこと、気になること等相談にのってくださいます。



骨盤ビューティーストレッチ PART2 開催決定!

9月に開催したこのイベントがたいへん好評でしたので、ご要望にお応えしてPART2を開催します。今回は初めての方を優先的に受け付けます。どうかご了承ください。

日時: 12月2日(金) 15:00~15:40 (受付 14:50)

講師: 山本恵梨さん (フィットネスインストラクター)

対象: 第1子が0~1才半までのお子さんを持つママ

定員: 12名 (要予約) ※お子さん連れでの参加です

参加費: 無料 11月15日(火)から受付



赤ちゃん教室 2~6ヶ月の赤ちゃん和妈妈が対象です

奇数月第4木曜日開催

11月24日(木) 10:30~11:30 (受付 10:15~)

保健師さんのお話は毎回テーマがかわります。ご希望の方は計測もできます。母子手帳・バスタオル・おむつをお持ちください。予約は要りません。



『絵本の会たんぽぽ』のみなさんによる えほんのじかん

◆毎月第1金曜日 10:30~10:50

◆内容: 読み聞かせ・手遊び・紙芝居など…

まだ、うちの子はわからないから…というママ。まずは、ママが絵本を読んでもらう楽しさ、心地よさを味わってみませんか? どうぞ気軽にいらしてくださいね。



●E-こどもの森ほっとるーむ東松戸●

■ご利用案内■

<開館時間> 毎週火~日曜日 10:00~18:00

<休館日> 月曜日・年末年始

<開催場所> 〒270-2221

松戸市紙敷602アルフレンテ301

<TEL & FAX> 047-701-5508

<URL> <http://e-hotroom.com>

<ブログ> <http://hotroom.seesaa.net/>

<E-mail> e-hotroom@za.wakwak.com



ほっとるーむ東松戸情報

E-こどもの森ほっとるーむ東松戸は
NPO 法人子育てひろばほわほわが
松戸市から委託を受け運営しています。



■アクセス■



※JR 武蔵野線・北総線 「東松戸駅」から徒歩 1分

※京成バス高塚線・新京成バス松14・八柱7・紙敷1系統
バス停「東松戸駅」下車 徒歩 1分

※車でお越しの場合、アルフレンテの立体駐車場をご利用になります。
駐車券をお持ちの方はお申し出ください。90分無料になります。