



新緑の季節となりました。5月といえば晴れる日が多く、すがすがしいといった印象がありますが、旧暦の5月は現在の梅雨の時期にあたります。つまり、旧暦が使われていたころの5月は、雨の季節だったんですね。「五月晴れ」の季節、雨上がりに木からポタポタと落ちる水滴のことを「青時雨（あおしぐれ）」という季語で表すそうです。先人の感性って素敵だなあと感じます。

おしらせ

5月・6月の子育て講座



健診で引っかかるということは

5月10日（土）9:45～10:45

講師 公認心理師 永瀬春美先生

健診が近づくと「何か言われるかな」ってちょっと緊張したり健診で不安になったり…。そんな相談をよく受けます。身長、体重、言葉などなど、健診では何が分かって何がわからないのか、わかたらどうするかなどが分かって少し安心できるお話です。



予約制 10組の親子

4月26日（土）9:30より申し込み



幼児教育課と保育課のおはなし

6月19日（木）10:00～11:00

講師 松戸市役所担当者

これから幼稚園、保育園を考えているけれど補助金や無償化その他の費用負担助成金や送迎ステーションなど市役所の方をお招きしてお話してください。そのあとは現役マスタフを囲んで情報交換などわいわいトークしませんか？

予約制 入園を考えている10組の親子

6月5日（木）9:30より申し込み



報告 ママパパ学級3日目を開催しました



3月16日ママパパ学級3日目を開催しました。

助産師やまがたさんの「出産について」からスタート。

ブレマさんには「自分のからだに向き合って自分のからだを信じてね」と素敵なおメッセージを寄せていただきました。

そのあとは先輩ママパパとふれ合いの時間。

悪阻の乗り切り方、パパの育児や家事の分担、育児グッズの選び方や買ってよかったもの、おさんの名前の由来など、仕事復帰や保活の話などたくさん質問がありました。早く赤ちゃんに会いたくなりました！と実際に赤ちゃんを抱っこして感じたようでした。

※次回は8月31日（日）です。



ご自由にお持ちくださいコーナー

荷物棚の一角に子育て相談員の子育て資料があるのをご存じですか？離乳食、卒乳、イヤイヤ期、排泄、健診、性のお話など…。ちょっと困った時に読んでみるとヒントが見つかるかもしれません！

初めての子育て「うちの子だけ？」と不安になった時、月齢の特徴についてまとめた「こどものフツフを知ってください」を一度手に取ってみてください。ちょっぴり気持ちが軽くなるかも！お守り代わりにしていたスタッフもいますよ！



おさんの手形足形で鯉のぼり！

Week

5/3・4・5の3日間
★10:30～11:30
★14:30～15:30

ひろばスタッフに
お声がけください！

特集



おんぶと抱っこの相談日が始まります！

平田みきさん



助産師・子育て相談員
ペーウェアリング
コンシェルジュ
抱っこおんぶの専門家

5月より助産師平田さんの『おんぶと抱っこの相談日』が始まります！

おんぶや抱っこは、ママやパパと赤ちゃんとの大切なふれあい。

おんぶのしかたがわからない。おんぶと抱っこどちらがいいの？

安全で快適なおんぶ抱っこを知りたいなど。

あかちゃんとくっつく幸せ！日本の素敵な文化「おんぶと抱っこ」のお話です。

愛着と発達障害、発達についての質問が、ここ5年でもググッと多くなったと感じています。

不安な気持ちから「なにをすればいいですか？」というご相談をよく受けますが、「〇〇ならために△△をする」ということは、気持ちも心もとても疲れることだと思います。

でも「抱っこを整える」ということは、単に「運ぶ」とか「泣き止ませる」だけではなく

たくさんのおんぶ効果があるので、小さいお子さんを育てているみなさんに（いつも本当にお疲れ様です！！）

とって必ず、育児の手助けになってくれると思っています。

お子さんを抱っこやおんぶをするときのポイントは3つ。

【高め・密着・おさんの姿勢】主な効果は、以下の通りです。

○高め：赤ちゃんが軽く感じられ、パパママへの身体の負担が少ない。

いつもお互いの顔が見えて安心。肩越しに前が見えるおんぶなら、赤ちゃんは背中を見て学ぶことができる。

目線を合わせやすく、コミュニケーションになる。

○密着：密着していれば両手が離れて家事がはかどる。身体への負担が少ない。

○おさんの姿勢：発達を促しやすい。赤ちゃんの背中中の緊張がゆるみよく寝てくれる。

また、抱っこすることで、

愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンやセロトニンが分泌されるといわれているため、

パパママとおさんの両方が「安心するなあ～」「ほっとするなあ～」と感じやすくなります。

抱っこおんぶの前後で「抱っこするよ～」「おるるね～」と声をかけて目を合わせれば

とてもすてきなコミュニケーションの機会になります。

だっことおんぶがお子さんとの共通言語となり、それらを通して乳幼児にとっても大切な、

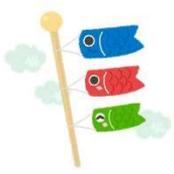
安定した愛着関係を、お子さんと築きやすくなります。

文を読むよりも実際に聞いて身体を動かすことでピンときやすいと思います。

ぜひ、おんぶの体験や抱っこ紐の調整を、しにいらしてください。

毎日の抱っこが、より愛しいひとときになりますように。





ひろばカレンダー

☆やむおえず予定が変更になる場合があります。
その際にはブログやほっとる一むでお知らせいたします。
どうかご了承ください。



5月

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 妊婦さんの じかん 0歳児の時間	3	4
5 子育て相談 飯島さん	6	7 おんぶと抱っこ の相談日	8	9 じょさんしさん といっしょ 0歳児の時間	10 子育て講座 なんでも相談 永瀬先生	11
12 栄養士さんの 相談日	13	14	15	16 0歳児の時間	17	18
19 子育て相談 日野さん	20	21 たんぼぼさん の時間	22 なんでも相談 永瀬先生	23 0歳児の時間	24 からだの 悩み相談	25
26	27	28	29	30 0歳児の時間	31	

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 子育て相談 飯島さん	3	4	5	6 妊婦さんの じかん 0歳児の時間	7	8
9 栄養士さんの 相談日	10	11	12	13 じょさんしさん といっしょ 0歳児の時間	14 なんでも相談 永瀬先生	15
16 子育て相談 平田さん	17	18 たんぼぼさん の時間	19 子育て講座	20 0歳児の時間	21	22
23	24	25	26 なんでも相談 永瀬先生	27 ことばの 発達相談 0歳児の時間	28	29
30 子育て相談 加藤さん						

子育て相談

毎月第1・第3・第5月曜日 10:00~12:00

担当助産師さんに子育ての相談だけでなく、お母さんのからだや心や気持ちの相談もできます。ご出産前の妊婦さんもおまちしています！

じょさんしさんといっしょ(0歳児の時間内)

毎月第2金曜日 13:30~14:30

0歳児の時間に、助産師のやまがたてるえさんと子育てについてゆっくりお話してみませんか？

0歳児の時間

毎週金曜日 13:00~15:00

0歳のお子様と保護者の時間です。プレママさんもお待ちしています。

おんぶと抱っこの相談日

隔月(奇数月)第2木曜日 10:00~12:00

毎日のおんぶや抱っこがより愛おしいひとときになるように、おんぶ体験や抱っこ紐の調整のコツをつかみに来ませんか？

妊婦さんのじかん(0歳児の時間内)~動物モビールを作ろう~

第1金曜日 13:00~13:30

スタッフとおしゃべりしながら動物モビールを手作りしてみませんか？0歳児の時間内に行いますので先輩ママさんからお話をきいたり赤ちゃんに触れ合ったり。一度遊びに来てみてください。(予約制 3組の妊婦さん)

申し込みQR



栄養士さんの相談

毎月第2月曜日 10:00~12:00

栄養士の櫻井さんがお子さんの離乳食・食ベムラ・好き嫌いなど食育全般の困りごとや気になることをお話できます。

なんでも相談

毎月第2土曜日・第4木曜日 10:00~12:00

子育てアドバイザー公認心理師の永瀬先生と、子育て・家族・人付き合い、自分の事など不安や気になることをなんでも話せる時間です。

からだの悩み相談

隔月(奇数月) 15:00~17:00 今回は5月24日(土)です。

理学療法士の塩野さんがママのからだのお悩みについて相談に乗ってくださいます。痛み・ゆがみ・尿漏れなど症状の原因やセルフケア方法など気になることをお話できます。

ことばの発達相談

隔月(偶数月) 13:30~15:30 今回は6月27日(金)です。

言語聴覚士の佐藤さんと、話しことば・コミュニケーション・聞こえなど普段気にかかることをお話できます。

たんぼぼさんの時間

毎月第3水曜日 10:20~10:50

絵本の会たんぼぼさんによる読み聞かせや手遊びの時間です。

ほっとる一む八柱



所在地 松戸市日暮1-1-1八柱第2ビル4階A号室
電話&FAX 047-392-7081
E-mail info@y-hotroom.com
URL <http://y-hotroom.com/index.html>
開館日時 火曜日を除く毎日 9:30~17:30
休館日 火曜日、年末年始

ホームページ



Instagram



ほっとる一む八柱は、松戸市から委託を受けNPO法人子育てひろばほわほわが運営しています