



木々のつほみも次第に大きくなり、芽吹きの瞬間を今か今かと待っているようです。3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで「ありがとうの日」です。ありがとうの語源は「有り難し」歌舞伎や時代劇に出てきそうな硬い言葉です。この「有り難し」は「珍しい」「貴重だ」という意味で使われ、親切にしてくれた相手の行動を「貴重だ」とするところから「ありがとう」になったようです。「ありがとう」は、大きなパワーをもった素敵な魔法の言葉です。普段は言わなくても分かってきているだろう…。という気持ちもあります。そこから一歩踏み出して、ちょっと照れくさいかもしれませんが大切なひと、大好きなひとに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えてみませんか？



3月・4月の子育て講座

★きょうだいとイヤイヤ期★

3月21日(木) 9:45~11:15

講師 公認心理師 永瀬春美先生

下の子が生まれ、イヤイヤ期の上の子は赤ちゃん返りも重なって大変！そんな日常を少しラクにするヒントをお話します。これから次のお子さんを考えていらっしゃる方のご参加も歓迎です



予約制 10組の親子

3月7日(木)9:30より申し込み



★新京成を作ろう！★

4月27日(土) 9:30~10:30

毎年大人気の親子講座！ほっとる一む八柱の窓から見えるみんな大好きな新京成をママパパと一緒に作りませんか？出来上がった電車であそびましょう！！



予約制 10組の親子

4月13日(土)9:30より申し込み



子育て相談をご存じですか？

ほっとる一む八柱では公認心理師をはじめ助産師、栄養士、言語聴覚士、理学療法士の相談日があります。お子さんのご相談は勿論ですが子育て以外のお話もできます。相談中ゆっくり先生とお話出来るようお子さんはひろばスタッフが見守りをします。各相談日は裏面のひろばカレンダーでご確認ください。ご予約をお勧めします！

毎月第1第3第5月曜日

助産師による子育て相談



やまがたさん



加藤さん



日野さん



飯島さん



平田さん

毎月第2土曜日第4木曜日
公認心理師による何でも相談

毎週第2月曜日
栄養士さんの相談



永瀬先生



櫻井さん

偶数月(曜日はその月による)
言語聴覚士によることばの発達相談

奇数月第4土曜日
理学療法士による体の悩み相談



佐藤さん



塩野さん

3月14日は
ママパパ学級3日目を開催いたします
ご予約はお電話にて受付中

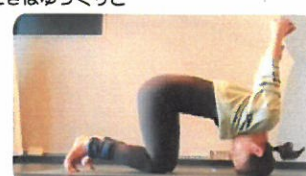
特集

いつ始める？今でしょ！
もうすぐ春ですわ♪
重いコート脱いででかかせませんか？

寒い時期はどうしても身体が縮こまって凝り固まってしまうがち。春に向けて心も身体もスッキリ！薄着もこわくない！今回はほっとる一む八柱の利用者さん尾谷京子さんにお家で簡単にできるエクササイズを教えてくださいました。

授乳や抱っこで背中や首がガチガチ&ちょっとイライラしちゃうときに！

- 1 キャット&カウ**
 - ・四つんばいの姿勢(肩の真下に手首。足は腰幅)
 - ・息を吐きながら腰の方から背中~首にかけて体を丸める
 - ・息を吸いながら腰~背中~首にかけて体を反らせる
 - ・自分の呼吸の早さに合わせながら繰り返す
- 2 猫のひのポーズ**
 - ・お腹をへこませる(腰を守るため)
 - ・おしりの位置を変えないこと
 - ・手は肩幅よりも少し広めに
 - ・胸を床にゆっくり下す(無理につけなくてもよい)
 - ・肩をリラックスさせずくまないように
- 3 うさぎのポーズ(首を痛めていたり不安がある場合は行わない)**
 - ・お腹をへこませる
 - ・頭のてっぺんを床につける
 - ・手を床に着いたまま、頭を支えるようにして前後にゆっくり揺れる
 - ・辛ければ無理に背中中で手を組まない
 - ・戻るときはゆっくりと



腰痛や足のダルさ&尿もれの改善や予防に！

- 4 舟のポーズ**
 - ・お腹をへこませる
 - ・腰、背中では丸めず伸ばす
 - ・膝や太ももは離さずしっかり寄せる
 - ・手は軽く床に下しておいてもOK！
- 5 橋のポーズ**
 - ・足は腰幅、膝の真下にカカトの位置(お尻とカカトの間はだいたい手の平半分)
 - ・お腹をへこませる
 - ・お尻を持ちあげるときはゆっくりと
 - ・膝が外に開かない様に足裏の母指球で床を押す
 - ・戻る時もゆっくり戻る



- ※1・2・3を組み合わせて
→身体の代謝が上がりDIET効果がUP!
肩周りが解れることにより
顔の血色UPし美肌に！
- ※4・5を組み合わせて
→足のむくみが解消され脚痩せ効果が！
さらにはポッコリお腹にも効き
内側からのデトックスにもおすすめ！

お話を聞かせていただいた

尾谷京子さん

ヨガインストラクター講師歴9年
ママがいつまでも
元気に輝いていたい！
そんな想いから親子ヨガや
ママのためのヨガ教室を開催。
現在は1歳7ヶ月の男の子と
2匹のワンコのママさんです。



僕も楽しくなってきた！



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。



3月

4月

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

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

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！

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。

じょさんしさんといっしょ(0歳児の時間内)

0歳の時間内 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？



妊婦さんもいっしょ(0歳の時間内)

4・7・10・1月 金曜日 13:30~14:30

0歳ママと一緒にこれからの妊婦生活など助産師やまがたさんを困んでお話ししませんか？ (お電話にてご予約ください 047-392-7081)

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・食べムラ・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。

ことばの発達相談

隔月(偶数月) 10:00~12:00 今回は4月20日(土)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。

からだの悩み相談

隔月(奇数月)第4土曜日15:00~17:00 今回は3月23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。

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。

ぶんぶんぶん

ぶんぶんぶん はちがとぶ
おいけのまわりに のぼらがさいたよ
ぶんぶんぶん はちがとぶ

ぶんぶんぶん はちがとぶ
あさつゆきから のぼらがゆれるよ
ぶんぶんぶん はちがとぶ



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 火曜日以外の毎日 午前9時30分~午後5時30分
休館日 火曜日、年末年始
アクセス 新京成線八柱駅ビル 改札階からひとつ上がった4階
☆駐車場、駐輪場はございません

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