



# 公津の杜なかよしひろば便り

令和3年



## 冬もおそとあそびで元気に！

寒くなるとついつい暖かなお部屋でのんびりしたくなりますが、毎日、外に出かけることでメリハリがついて生活リズムが整い元気に過ごせます。

おひさまの光を浴びると、夜グッスリ眠るためのメラトニンと気分を安定させるセロトニンが分泌されます。また、骨を形成するのに必要なビタミンDも生成されます。外で思う存分遊べばお腹がすき、ご飯もしっかり食べることが出来ます。

赤ちゃんも1日1回は散歩に出て外の空気に触れましょう。



おそとひろばで冬の外遊びを楽しみましょう！

寒い季節もおそとひろばは大盛況です。

冬ならではのたこあげや缶ぼっくりで遊びましょう。

ひろばで1月の「作ってあそぼう」でたこを作って、

おそとで遊んでみるのも良いのでは♪

—看護師・助産師の佐藤美奈子先生の健康講座より—

### 大人の感覚で厚着になっていませんか？

- 赤ちゃんのあせもは、冬にも多いです。
- 生後3ヶ月を過ぎたら、大人より1枚少なく着せましょう。
- 子どもに薄着が勧められるのは、自然の気温の変化に慣れさせ、自律神経を鍛えるために必要だからです。
- 重ね着を心がけましょう

### 赤ちゃんタイム ねんねちゃん

1月29日(金) 13:00~14:30

〈14組予約制/対象6ヵ月くらいまでの赤ちゃん親子・プレママ・パパ〉

ねんねの頃の赤ちゃん同士で出会い交流しましょう。ねんねちゃんならではの嬉しいこと気になること、なんでも皆でおしゃべりしましょう。プレママ・パパの参加もどうぞ。赤ちゃんの様子がわかりますよ。

\* 赤ちゃんを寝かせる敷物をご持参ください。

\* 前日の28日(木)の14:00より予約受付ます。

### おしらせ

1月22日(金) 10:00~11:30

〈10組予約制/対象きょうだいを育てているママ・これからきょうだいをむかえるマタニティママ〉

きょうだいの育児中のママ同士、お悩みや楽しいことなどお話しませんか？もりんぴあ2階の会議室でゆっくり過ごせます。ママ

たちがお話ししている間は、お子さんは同じ部屋のおもちゃコーナー

でスタッフが見守ります。これからきょうだいを迎えるママもどうぞ

\* 1月4日(月)より予約できます。

@もりんぴあ  
2階会議室

### 1月の個別相談

助産師・看護師 相談	1月13日(水) 10:30~16:00	帝京平成大学看護学科准教授・ 看護師助産師 佐藤美奈子先生
		授乳、卒乳、子どもの身体の気になること
発育・発達相談	1月26日(火) 14:00~16:00	成田市健康増進課 保健師
		赤ちゃんの発育や子どもの発達、育児について 全般

いつでも予約できます。電話またはメールにて下記についてお知らせください。

1、公津の杜なかよしひろばの登録番号(登録済みの方)

2、お子さんのお名前、月齢

3、保護者のお名前、連絡先

4、相談希望日・時間(発育・発達相談は④~⑦)

①10:30~11:00 ②11:00~11:30 ③13:30~14:00

④14:00~14:30 ⑤14:30~15:00 ⑥15:00~15:30

⑦15:30~16:00

★相談前や、後にひろばを利用する場合は、別途当日の電話予約が必要です。

5、相談したい内容

### スタッフのつぶやき

私の出産話です。1人目は緊急帝王切開で2人目は陣痛36時間の普通分娩、3人目は計画出産でした。それぞれ色々ありましたが、経産婦の3度目のことです。術前のストレッチャーの上で足が震えだし、隣りにいた助産師さんが何も言わずそっと私の手を握りしめてくれました。我が子に会える喜びと手術への不安から、その温もりにとっても勇気づけられたのを今でも覚えています。安易に人と触れ合えない時代になりましたが、そんな人の気持ちを思いやり寄り添える素敵な人になりたいと日々思っています。

スタッフ 上野



# 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 年始休館	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

13日 10:30~16:00  
助産師・看護師相談  
(予約制)

赤ちゃんタイム  
(予約制)  
13:00~14:30

おそとひろば  
10:00~11:30  
(予約不要)

赤ちゃんタイム  
(予約制)  
13:00~14:30

おそとひろば  
10:00~11:30  
(予約不要)

きょうだいたい  
(詳細表面)  
14時閉館

休館日

発育・発達  
相談(予約制)  
14:00~16:00

赤ちゃんタイム  
ねんねちゃん  
(詳細表面)

## ★赤ちゃんタイム

1歳くらいまでの赤ちゃん親子の出会いの場です。赤ちゃん親子だけの時間です。定員は14組です。29日の赤ちゃんタイムは6ヵ月くらいまでの赤ちゃんを対象としたねんねちゃんタイムです。

### \*予約について

13日(水)開催は12日(火)14:00~定員になるまで  
19日(火)開催は18日(月)14:00~定員になるまで  
29日(金)開催は28日(木)14:00~定員になるまで

## ★おそとひろば

もりんぴあこつづ隣の大作台公園で親子一緒に遊びましょう！お砂遊びやシャボン玉もできますよ。まだ公園で遊んだことのない子も、この機会におそとデビューしてみませんか？

開催時間の間はいつ来て、いつ帰っても大丈夫です。

- ・持ち物 飲み物、帽子、タオル、服、下着などのお着替え(クツも汚れることがあります)
- ・参加者全員のお名前、連絡先を名簿に記入して頂くことをご了承ください。

## ひろばより



ひろばを運営するNPO法人親そだちネットワーク  
ビジー・ビーによる「出張おそとひろば」も1月28日(木)に開催します。くわしくはひろばにお問い合わせください。

\*予約制となっています。利用したい当日にひろばへお電話にて利用状況を確認して、来たい時間をお知らせください。

電話受付時間 8:45~16:00 TEL: 0476-27-7300

\*開所時間(9:00~16:30)内は常に14組以下の親子のみが利用できます。

\*ひろばを利用できる時間は1組90分です。

\*講座やひろばの様子をカメラ等で撮ることがあります。お便り、ブログなどに使わせて頂くこともありますので、ご都合の悪い方はスタッフまでお申し出ください。

\*ひろばは開所してすぐの9時台やお昼の時間帯は比較的空いています。ゆったりと過ごせるのでおすすめです。

\*個別相談の日でなくても、ちょっとしたことでひろばのスタッフにお話してください。どんなことでもお聞きします。

## ★公津の杜なかよしひろばのホームページ

今月のうたなどの動画を見られます。

1月のうた「ふしぎなポケット」わらべうた「ばくさん ばくさん」  
(なかよしひろばブログやひろばへの問い合わせもこちらからどうぞ。)

<https://narita-kozunomorinakayoshi.jimdosite.com/>

★なりた子育て応援サイトでは、なかよしひろばの情報ははじめ成田市の様々な子育て情報が得られます。

<https://narita-kosodate.jp/>



—感染症対策として以下の点に留意しております—

- ・換気のために窓を開けているので、ひろば内が寒くなる場合があります。衣服などで調節をお願いします。
- ・12:30より15分ほどひろばの消毒およびおもちゃの入れ替えを実施しています。ご了承ください。
- ・来所前には必ず検温を実施し、発熱や息苦しさ、咳・のどの痛み等がある場合は利用を控えてください。
- ・来所する際は必ずマスクの着用をお願いします。(マスクの着用が難しいお子さんは除く)
- ・ひろばで遊ぶ前と遊んだ後は手洗いや消毒をお願いします。
- ・他の利用者との間隔をとってご利用ください。
- ・ひろば内のおもちゃの利用者間での共用はお控えください。
- ・お子様が舐めたおもちゃは回収ボックスへ入れてください。
- ・食事室で食事、おやつは食べられません。飲み物、授乳は利用できます。

1月、2月は第2金曜と第4金曜、3月は第2金曜と第3金曜は開所時間が9時から14時までとなります。ご了承ください。