



暦の上では秋ですが、本当に秋が来るのか心配になるくらいに厳しい暑さがつづいています。「暑いですね」が合言葉のようです。大宰治の「ア・秋」の一説です。秋ハ夏ト同時ニヤツテ来ル。夏の中に秋がこっそり隠れて、もはや来ているのであるが、人は炎熱にだまされて、それを見破ることが出来ぬ。そうかあ…そう思うと、今のこの暑さの見え方も変わってきます。どこかに秋がこっそりいるんだね。どこだろう？ かくれんぼしている秋を見つけてみませんか。

## おしらせ 9月・10月の子育て講座



### ミニミニ運動会！



～あそんで発見子どもの力～

9月7日(日) 9:45～10:45

講師 永淵智美さん

nico新体操教室代表

親子でからだを動かしてお子さんの「できた！」を見つけてみませんか？

予約制 びよびよんジャンプのできる  
10組の親子

8月24日(日) 9:30より申し込み



### お口の中のおはなし

10月16日(木) 9:45～10:45

講師 川上朝子さん 歯科医師

子どものお口の中。成長と共に気になることも増えてきますね。むし歯、歯並び、歯みがき、ごはん、おやつ。子どもの口の中のケアはどうしたらいい？ 歯医者さんと一緒に話してみませんか？

予約制 10組の親子

10月2日(木) 9:30より申し込み



## 報告

### 妊婦さんのじかん



毎月第一金曜日13:00から妊婦さんのじかんを開催しています。

8月1日は4組の妊婦さんが参加してくれました。

同じ時期を過ごすプレママさん同士。おしゃべりしながらフェルトの色合わせを迷ったり動物を選んでモビールを作りました。終始笑い声の絶えないほっこりしたひとときでした。



次回  
9月5日(金)  
10月3日(金)  
の予定です！

### お楽しみ会を開催しました！

8月1日はコンサートの予定でしたが中止になったのでスタッフによるお楽しみ会を開催しました！歌ったり手遊びや大型絵本、パネルシアターに紙芝居など親子で楽しめるプログラムを用意しました。

歌に合わせて体を揺らしお話に耳を傾けたり…親子で楽しんでいる様子が印象的でした。ご参加いただいたお友達！

ありがとうございました！



### 9月11日の教えてえみこ先生！

テーマは『小さなひとと口大きな成長』

～一緒にごはんを囲む時間が何よりの栄養～

小児科医えみこ先生とお子さんの食事について輪になってお話しませんか？8/28から申し込みです



10月24日(金)～31日(金)まで  
ハロウィンフォトスポットが登場！  
コスチュームもご用意して  
お待ちしております！

Week

## 特集 スタッフのほっと足ませ 第二弾

### 千葉県西部防災センターに行ってきました

9月1日は防災の日。日ごろの暮らしの中でいざという時落ち着いて行動できるよう、松戸市にある西部防災センターの体験ツアーに参加させていただきました。センター長さん、ガイドの皆様ありがとうございました！

入口には防災備蓄品や仮設トイレ、段ボールのベットが展示されていました。避難所が機能するまで  
だいたい3日間くらいかかるそうです。備蓄品は3日～1週間分はあると安心とされています。

まずは「日常備蓄(ローリングストック)」から初めてみるのもいいかもしれません！



#### ← 171災害伝言ダイヤル

電話を通じて被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」  
毎月1日・15日・正月三日日・防災週間、ボランティア週間等に  
体験利用ができます。

ツアーはママパパが実際お子さんと一緒だったら…と思いながら体験していただく  
こんな状況の時にどうしたらよいか。避難場所の確認や連絡ツール、ご近所さんとの繋がり等  
体験を通じて考えられる時間になるかもしれません。  
ぜひ一度足を運んでみて下さい！(他にも映像・119番通報・応急救護体験なども有り)



「あ」あなたのお名前  
「い」今どこにいるか(場所)  
「え」誰と一緒に  
「い」いたいところはないか(けが)  
「よ」予告(今後の行動)

#### 避難時のフンポイント



地震の時は  
ダンゴムシの  
ポーズ



風速30m最大雨量30mmを体験！



強風と雨。前も見えない、  
ひとりで立っていることすら  
出来ませんでした…。  
赤ちゃんを抱っこしながら  
小さい子の手を引いて  
歩くことは危険だな…。と  
思いました。

水消火器で初期消火体験！



お子さんは  
大きい声で周りの人に  
『火事だー！』と  
伝えてください！と  
アドバイスを頂きました。  
大事なことですね！

煙避難体験！



煙がもくもくしている廊下を姿勢を  
低くしての避難。お子さんと避難する  
ときは抱きかかえて煙をなるべく  
吸かせないように腰を低くして走らない。  
がお約束。息が上がって煙を吸い込んで  
しまうそうです。体勢がきつい…。



# 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。



9月

10月

月	火	水	木	金	土	日
1 子育て相談 飯島さん	2	3	4	5 妊婦さん のじかん 0歳児の時間	6	7 子育て講座
8 おんぶと抱っこ の相談日	9	10	11 教えて えみこ先生! 心とからだの整 え方 0歳児の時間	12	13 なんでも相談 永瀬先生	14
15 子育て相談 加藤さん	16 たんぼぼさんの 時間	17	18	19 じよさんさん といっしょ 0歳児の時間	20	21
22	23	24	25 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	26	27 からだの 悩み相談	28
29 子育て相談 平田さん	30					

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 妊婦さん のじかん 0歳児の時間	4	5
6 子育て相談 飯島さん	7	8	9	10 じよさんさん といっしょ 0歳児の時間	11 なんでも相談 永瀬先生	12
13	14 たんぼぼさん の時間	15	16 子育て講座	17 0歳児の時間	18	19
20 子育て相談 平田さん	21	22	23 なんでも相談 永瀬先生 0歳児の時間	24 ことばの 発達相談 0歳児の時間	25	26
27	28	29	30	31 0歳児の時間		

## 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!

## 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。

## 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~(一時間程度)

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)



## 教えてえみこ先生!心とからだの整え方

隔月(奇数月) 10:00~12:00 今回は9月11日(木)です。

毎回テーマを決めて皆さんでお話後、個別相談ができます。テーマやお申込みなどの詳細については、お便りやブログなどでお知らせします。(予約制 7組の親子)



## じよさんさんといっしょ(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?(予約制 5組の親子)



## からだの悩み相談

隔月(奇数月) 15:00~17:00 今回は9月27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。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。

## 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

毎月第2月曜日 10:00~12:00

(祝日の場合、相談日はお休みになります)

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?

## ことばの発達相談

隔月(偶数月) 10:00~12:00 今回は10月24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](mailto: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がが運営しています