



「初めて」がいっぱいの春。私たちは初めてのことに会う時、楽しみだと思ふ気持ちがある反面、不安な気持ちも感じます。新しい環境に飛び込んでいくことは当然、日々「初めて」のことを体験しているわけですが、そんな子どもたちの姿を見るのは私たちにとっても「初めて」のことなんだなあと、噛みしめるのではないのでしょうか。「初めて」の形は様々。うれしい「初めて」もあれば、うれしくない「初めて」のこともあります。どんな「初めて」に出会っても心たくましく笑顔で羽ばたいてほしいですね。

お知らせ

3月・4月の子育て講座



親子でヨガ

3月26日(木) 13:30~14:30

講師 ママヨガインストラクター

尾谷京子さん

前半はママのメンテナンスタイム
後半はお子さんと一緒に身体を動かします。
『ママが元気でいつまでも輝いていたい』
心も身体も親子でハッピーな時間を過ごしませんか?



予約制 10組の親子
3月12日(木) 9:30より申し込み

ベビーマッサージとからだのやさしい発達サポート

4月9日(木) 9:45~10:45

講師 ベビーマッサージ講師・赤ちゃん整体師
離乳食幼児食アドバイザー
関根みかさん

ちょっと気になるな?これでもいいのかな?そんな気持ちにそっと寄り添いながらお子さんの発達に合わせて心とからだの土台をやさしく育む講座です。触れ合いを通しておうちでも続けられる関わりをお伝えします。



予約制 1歳半までの8組の親子
3月26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

2月15日(日)ママパパ学級3日目を開催しました。子育て相談員の助産師やまがたさんの出産の準備のお話からスタート。体力勝負よとエールをいただきました。後半は先輩ママパパとの交流会。準備して良かったものや名前のつけかた、バブスイッチっていつはいつ?など沢山質問が出ました。プレママパパさん達からは「先輩ママの話が参考になった」「実際赤ちゃんを抱っこしてママになる実感がわいてイメージが膨らんだ!」と早く赤ちゃんに会いたくなりましたと笑顔あふれた時間になりました。



ベビーマッサージと離乳食相談会を開催しました

1月29日にベビーマッサージと離乳食相談会の講座を開催しました。講師はベビーマッサージ講師離乳食アドバイザーの関根みかさん。ゆっくりと赤ちゃんのからだに触れ、見つめ合いながら「かわいい」があふれる時間は、赤ちゃんにとってもママにとっても癒し癒される時間になりました。後半は輪になって離乳食についての質問コーナー。ご参加のママたちからは「離乳食で自分が悩んでいたことだけでなく、他の方の悩みや相談も聞くことで勉強になりました!」「ベビーマッサージができたこと、離乳食をはじめている先輩ママたちの悩みを聞いて勉強になった!」などの声がありました。4月には『ベビーマッサージとからだのやさしい発達サポート』の講座がありますので是非ご参加ください!



道端の春の雑草の呼び名知っていますか?

よく見かけるけどこの花の名前かな? そんな道端に咲く可愛い花の紹介です



3月12日の教えてえみこ先生!

テーマは『保育園・幼稚園生活で育む心の安心と親子の愛着』
親子のきずなを大切にしながら入園後の生活を考えてみませんか?
お申し込みは2月26日(木)からです。



特集 離乳食のおはなし



離乳食幼児食アドバイザー関根みかさんの離乳食のおはなし第2弾!『離乳食から幼児食への移行』です!

離乳食から幼児食へ

離乳食完了期から幼児食への移行期間は、悩みが増えるもの。1番のお悩みの『食べむら』にスポットをあてて考えてみましょう



◎好き嫌いの理由を探ってみよう

- ① 新奇性恐怖 初めての食べ物を怖がり、食べようとしない「食わず嫌い」
- ② 食物嫌悪学習 食べたときの不快な経験から、その食べ物を嫌いになる
- ③ 食物嗜好学習 おいしいなどの良い経験で好んで食べすぎる(偏食)



好き嫌い対策のヒントはこちら!

- ★無理強いと決めつけをしない!
- ★楽しい食卓づくりで味覚の変化を待つ!
- ★「うまみ」を使う!

◎食事時の環境を見直してみよう

- ・テレビを消す → 食事に集中できて消化もよくなります!
- ・手づかみやピックで食べてよいものを出す → すべてではなく、おにぎりや野菜スティックなど1、2点
- ・好きな物も1品用意 → 食事の楽しさを感じてもらえるように
- ・食事を終える時間を決める → ダラダラ食べをなくす

試してみてくださいね



離乳食・幼児食は、順調な日ばかりではありません。食べムラや遊び食べも、大切な成長の過程です。大切なのは量やスピードではなく、安心して食卓に迎える経験を重ねること。迷ったときは基本に立ち返り、その子のペースを信じてください!ね♡





ひろばカレンダー

3月

☆やむを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。



4月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	妊婦さんの のじかん 0歳児の時間	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	妊婦さんの のじかん 0歳児の時間	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	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！

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)

申し込みQR



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？(予約制 5組の親子)



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？

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。

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3月12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)



からだの悩み相談

隔月(奇数月) 15:00~17:00 今回は3月28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) 10:00~12:00 今回は4月25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ところをお話できます。

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



インスタグラム



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