

# 4月 はっぴいぽけっとおたより



2017.4月

桜のつぼみもふくらんで、暖かい春がやってきましたね。

春は、出会いの季節です。今年度もたくさんのお友だちが「はっぴいぽけっと」に遊びに来てくれるのをお待ちしております。

## — 4月に予定しているおもな行事 —

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 育児相談 (母乳相談)	5	6	7 一時預かり保育 (要予約)	8
9	10	11	12 子育て講座 (ネット時代の 子育て)	13	14 一時預かり保育 (要予約)	15
16	17 離乳食講習 (調理室にて)	18 育児相談 (母乳相談・ 離乳食相談)	19	20	21 赤ちゃんとう・ラ・ラ (妊婦さんと0歳児親子の集い)	22
23	24	25	26 誕生日会	27 カレンダー 作り	28 カレンダー作り	29



## \*\* お知らせ \*\*

### ♡4月の子育て講座は…「ネット時代の子育て」

1月の「澤田先生との座談会」でもスマホに関する話題がでていましたね。「スマホがないと困ってしまう生活になってしまっているの、できるだけ子どもにはみせないようにしていますが、どうしても親がみてしまいますので…」という声も多くきかれました。もう一度みんなで、インターネット時代の子育てについて一緒に考えませんか？

- ◆日時：4月12日(水) 午前10:00~11:30
- ◆場所：須崎市子育て支援センター はっぴいぽけっと
- ◆講師：山中千枝子さん(千斗枝グローバル教育研究所)  
「ネット時代の子育て」

### ♡赤ちゃんとう・ラ・ラ♪

妊婦さんと、0歳児のお子さんをもつ親子の集いです。悩みも不安も、一人ひとり本当に様々です。さりげない日常の中の不安をだしながら、一緒に子育てをしていきませんか。妊婦さんも気軽に来てください♡赤ちゃんとうふれあったり、先輩ママが、そっと耳を傾けてくれます。

- ◆日時：4月21日(金) 午前10:00~11:30
- ◆場所：須崎市子育て支援センター はっぴいぽけっと
- ◆森木助産師さんのワンポイント講座は・・・  
「だっことおんぶ」

支援センターは、妊婦さんから就学前の親子がゆったりと過ごしたり、お母さん同士で情報交換したり、親子や子ども達が遊んだり、子育ての悩みを聴いたり、みなさんの子育てに寄り添い支援する機関です。

お母さん同士のいろいろな思いを共有したり、お母さん自身の疲れや負担感を話すだけでも、気持ちがふっと軽くなることもあります♡

子育てを1人で抱え込まないでくださいね…。親子が気楽に“ホッとする居場所”でありたいと願っています♡

また、ひとりぽっちで妊娠期をすごしている妊婦さんも、ぜひ遊びに来て頂きたいです♡お待ちしております。

### 【子育て支援センター はっぴいぽけっと】

- ◆須崎市総合保健福祉センター3階  
Tel: 0889-42-1159

- ◆月～金曜日 午前9:00～午前11:30  
午後13:00～午後15:30



～ 育児相談(母乳相談) ～

保健師による身長・体重の測定や、育児についての相談などができます。

(母子手帳を持って来てくださいね)

◆日時：4月4日(火) 4月18日(火)  
9:00～12:00 13:00～15:00

◆場所：子育て支援センター「はっぴいぼけっと」

※母乳相談は助産師が行います。

10:00～12:00 13:00～15:00  
(タオルを持って来てくださいね)

※離乳食相談は栄養士が行います。

4月18日(火) 13:00～15:00

～ 離乳食講座(要予約) ～

離乳食スタートを応援する基本講座です。作ってみると意外と簡単！！と思えるかも。

保護者の方は、試食できます。託児は実施しておりませんので、お子さんと一緒に参加される方は、抱っこひもやベビーカーをご利用し、参加してください。(要予約)

◆日時：4月17日(月) 10:30～11:15

◆場所：須崎市総合保健福祉センター3F 調理室

◆申し込み先：須崎市役所健康推進課

0889-42-1280 まで

※申し込み受付は、4月3日(月)からです。

※対象者は、平成28年10月後半～1月前半生まれ

～ 4月の誕生日会 ～

4月生まれのお友達を、みんなで祝いあげましょう♡保育士による楽しい出し物もあります！

◆日時：4月26日(水) 10:30～11:30

◆場所：子育て支援センター「はっぴいぼけっと」

～ 一時預かり保育(要予約) ～

◆日時：4月7日(金) 9:30～11:30

4月14日(金) 9:30～11:30

◆場所：子育て支援センター「はっぴいぼけっと」

◆対象児：4か月～ (両日ともに5名まで)

◆申し込み先：子育て支援センター「はっぴいぼけっと」

※一時預かりを利用されない親子さんも、普段と変わりなく遊びにいらしてくださいね。

\*\* 「赤ちゃんら・ら・ら♪」(2/24) より \*\*

森木助産師さんのワンポイント講座は  
「産後のこころ パパとの関係」でした。

産後は、ホルモンのバランスが大きく変わり心も体も不安定になりがちです。

イライラしたり気が滅入ってしまうことが誰しもあります。

そんな中で、パートナーとの関係がギクシャクすることもしばしば。

結婚してすぐの出産、または逆に夫婦2人の生活が長かった後の出産と「子どものいる暮らし」にお互いの思いのズレがあったりすることもあるかもしれません。

夫婦2人でたくさん話をするのができたらいいのだけれど…、日々の子育て・暮らし・仕事に追われてお互いの気持ちを出し合う時間が、なかなか持てなくなるということは多くのカップルが経験するのではないかと思います。

少しでも、お互いの気持ちを言い合う時間を作る、そして自分たち夫婦2人で新しい家庭を作るという意識が大切だと思います。

“パパへの3つの魔法のことば”があるんですよ。

「ありがとう」 「助かるよー」 「おつかれさま」

この3つのことばの声かけを心がけてみて…パパの気持ちに魔法をかけてみませんか。

また、子ども中心で生活しているので、自分とはとまわしで、食事が簡単になっているママも多いですね。ママの食生活を見直してみるのも、方法のひとつになるかも。

(栄養のバランスがとれると、心と身体のバランスも安定します。)