

# 文花子育てひろば



毎日寒い日が続いていて外出が厳しくなってきましたね。昨年末に収まりつつあったコロナ感染もオミクロン株で再燃してしまい、嬉しくない記録更新を続けています。こんな時こそひろばはいつも通り親子で安心して遊べる居場所として開室を続けていきたいと思っています。午前の予約制、午後の自由来所は継続しますが、混雑時には入室制限する事もあると思います。心配な方は事前にご連絡ください。これまで以上に感染防止を徹底しますが、皆様にも体調管理や検温や手指消毒のご協力を頂き、皆で力を合わせてコロナ鬼を「鬼は外！」と追い出しましょう。



最近、年のせいか夜なかなか寝付けぬ時があります。体は疲れていて眠いのにも目が冴えて、よせばいいのにスマホを見たり考え事をしてしまい、益々寝付けず、時計を見ては焦ってイライラしたり悲しくなったり、、、あれ？この感じ、夜泣きをする赤ちゃんってこんな気持ちなのかなと気づきました。眠いのにも眠れず暗い部屋の中で「誰か助けて！」と泣きたくなる気持ちに共感できました。我が子が赤ちゃんの時はここまで共感できずに「眠いんだから寝ればいいのに、、、」「もう少しママを寝かせて！」と思っていた事を反省しています。今更ですが、夜泣きの赤ちゃんの気持ちが分かるようになって、年を取るのも悪くないと思える冬の夜でした。(星野 操)

ひろばだより

## すくすくタイム



すくすくタイムは毎月第2週の火～木曜日の10時半から12時まで、お子さんの身長・体重が計測できるプログラムです。初めてひろばに来る乳幼児さんにお会いするのも楽しみです。毎月すくすくタイムに参加したくて遊びに来てくれる方も多く、前回の計測からどのくらい大きくなったかな～とお話できることも楽しみです。ぜひ参加してみてくださいね。

## 要予約 & 抽選制 プログラム・個別相談の電話予約方法

① 要予約・抽選制プログラム、個別相談は開催日2週間前から事前電話予約が必要となります。\*受付時間 14:00～17:30

## \*2月のおすすめプログラム\*

\*各プログラムの持ち物については、ひろばホームページをご確認ください

### 産後ピラティス 抽選制

\*2/15 (火)《毎月第3火曜日》  
\*10:30～11:15 5組  
\*対象: 2ヶ月～6ヶ月くらいまで  
\*受付期間: 2/1 (火)～8 (火)

身体を動かして骨盤の歪み矯正などをして産後の不調を改善しましょう。動きやすい服装でご参加ください。

### ベビトレヨガ 抽選制

\*2/16 (水)《毎月第2水曜日》  
\*10:30～11:15 5組  
\*対象: お座りができるようになった頃から  
\*受付期間: 2/2 (水)～9 (水)

心と身体のバランスが崩れやすい産後のケアや体質改善はもちろんのこと、お子さんと一緒に楽しみながら身体を動かせるプログラムです。

### リズム遊び 抽選制

\*2/17 (木)《毎月第3木曜日》  
\*11:00～ 6組  
\*対象: 歩けるようになった頃から  
\*受付期間: 2/3 (木)～10 (木)

親子で音楽に合わせて体を動かしたり触れ合ったりします。リズム遊びは音と触れ合いながらママとのスキップを大切にし心が安定する楽しい時間です。

### 双子ちゃんの家 要予約

\*2/22 (火)  
\*10:00～11:00  
**午前のひろば予約利用はお休みさせて頂きます**  
\*受付期間: 2/1 (火)～  
ふたごちゃんの子育てならではの喜び・工夫など体験を語り合う親子の交流の場です。三つ子ちゃんやふたごちゃんの妊婦さんも大歓迎です!

### 助産師さんとの個別相談

\*2/24 (木)  
《年5回 火または木曜日》  
\*14:00～15:30 4組

授乳中のおっぱいトラブルや卒乳後の乳房ケア、赤ちゃんの体重相談など個別に相談できます。普段は聞けない事なども助産師さんとお話してみませんか。

### ベビーマッサージ 抽選制

\*2/25 (金)《毎月第4水曜日》  
\*10:30～ 6組 \*14:30～ 6組  
\*対象: 首のすわった頃から  
\*受付期間: 2/10 (木)～18 (金)

お母さんと赤ちゃんがスキンシップを楽しめるよう、講師の先生がマッサージの仕方を教えてくれます。

# 2月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 休館日	8 すくすくタイム *10:30~ *身長・体重の計測ができます。 ※要ひろば利用予約	9	10	11 休館日	12	13 ◎おもちゃドクター 10:00~11:30
14 休館日	15 ◎産後ピラティス 10:30~11:15	16 ◎ベビトレヨガ 10:30~11:15	17 ◎リズム遊び 11:00~	18 ◎栄養相談 10:00~11:30	19 ◎心理相談 13:00~	20
21 休館日	22 ◎双子ちゃんの会 10:00~11:00 ※午前中のひろば予約 利用はお休みします	23 休館日	24 ◎助産師さんとの 個別相談 14:00~15:30	25 ◎ベビーマッサージ *10:30~ *14:30~	26	27
28						

◎のついているプログラムは予約制または抽選制です。  
※プログラムの予約は開催日2週間前から電話(14:00~17:30)で受け付けます

今後の新型コロナウイルス感染状況により、開催予定のプログラム及び個別相談は、**中止・変更**になる可能性があります。詳細は随時ホームページにてお知らせ致します

\*一時的に「ひととき保育」の利用には事前登録が必要です

■登録日・時間 毎週木曜日 10~12時、14~16時  
※登録面接は予約制となります(お電話は火~土曜日(祝日除く)  
9:30~17:00の間にひととき保育専用 TEL: 03-6661-8177 (ご連絡ください) ※詳細はホームページをご覧ください

## 子育て相談

\*9:30~17:00  
(電話相談: 9:00~18:00)

子育ての悩みや不安など、いつでもお電話又はひろばでスタッフに声を掛けて下さいね。一緒に考えていきましょう。

## 心理相談

《毎月第3土曜日》  
\*13:00/14:00/15:00

子どもの育ちがよく分からず戸惑いが不安に変わっていくお母さんの悩みに対して専門家が個別に相談を受けます。

## 栄養相談

《毎月1回》  
\*10:00~11:30

日頃離乳食や幼児食で困っている・分からない事を、直接栄養士さんに相談できます。

## 2月の子育てひろば利用予約方法

### ■午前(9:30~12:00)のひろば利用予約について

- ご希望日の前日に電話でご予約下さい。  
\*TEL:03-5630-6027 (9:30~17:30)
- 利用は1家族(墨田区在住・未就学児)1週間(火~日)に2回とさせていただきます
- 利用人数(15組)  
※利用人数によって調整をさせていただきます
- ひろばでの食事はできません

### ■午後(14:00~16:30)のひろば利用について

- 事前予約なくひろば利用ができます
- 午後の利用の回数制限はありません  
※墨田区在住・未就学児の方のみ利用できます  
※混雑状況によりご利用をご遠慮頂く可能性がありますので、ご心配な方は来館前に確認のお電話をお願いします
- ひろばでおやつは食べられません

\*当日利用される方全員の体調チェックのうえご利用ください!

## 文花子育てひろば

文花子育てひろば  
HPはこちら



<https://fukushi.unchusha.com/bunka-kosodate/>

\*Eメール相談: [bunka-soudan@unchusha.com](mailto:bunka-soudan@unchusha.com)  
TEL: 03-5630-6027 相談 TEL: 03-3616-0393  
相談時間: 火曜日~日曜日 9:00~18:00  
住所: 東京都墨田区文花1-20-7  
指定管理者: 社会福祉法人雲柱社