文花子育てひろば 5月号

陽ざしが眩しい初夏になり、汗ばむようになりました。マスクの中は蒸れて不快指数が高いですね。子どもは大人よりも汗かきな上、身体の中の水分が8割と高い為、沢山の水分が必要です。体重1kgにつき赤ちゃんは150ｃｃ、1歳以上の幼児も100～120ｃｃの水分を取る必要があるので、汗や排泄で減る分をこまめに補給しなくてはなりません。大人のように1度に大量には飲めないので、お子さんに合った容器を選んでちょこちょこ水分補給をしてあげてください。

液体ミルクや紙おむつも購入できます！

沢山水分補給をして足りなくなってしまった時に、以前は近くの自動販売機を探して買いに行ってもらっていましたが、ついにひろばの玄関に自動販売機を設置する事になりました。麦茶をはじめ色々な飲料水が選べるだけではなく、赤ちゃんに必要な液体ミルク、紙おむつ、お尻拭きまで購入できます。これからは足りなくなっても忘れても安心ですね。

（星野　操）

ひろばだより

ひろばに新しい職員が増えました

はじめまして、４月から文花子育てひろばに来ました「**つゆきひろこ**」です。
絵本を読んだり、製作をするのが好きなので、みなさんと楽しい時間を過ごしていければと思っています。
ひろばで見かけたら気軽に声をかけてください。
よろしくお願いします。

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

＊5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

ママとベビーのはじめのいっぽ　抽選制

＊5／18（水）《奇数月第３水曜日》
＊14：30～15：30　**6組**
＊対象：６ヶ月ぐらいまでの乳児親子
＊受付期間：4／27（水）～5／12（木）
初めて子育てひろばを利用する方が集まる出会いの時間です。ひろばの紹介やお楽しみプログラムを用意してお待ちしています。

あっぷっぷタイム　抽選制

＊5／15（日）《毎月第３日曜日》
＊10：30～11：30　**5組**
＊受付期間：４／24（日）～5／8（日）
＊今月のお話『イヤイヤ期の対応』
「どうしてイヤイヤ期はあるの？」テーマに沿ったお話の後、手遊び・ふれあい遊びなどを親子で楽しみましょう。パパの参加も大歓迎です！

ベビトレヨガ　抽選制

＊5／18（水）《毎月第２水曜日》
＊10：30～11：30　**5組**
＊対象：お座りができるようになった頃から
＊受付期間：4／27（水）～5／11（水）

産後ママのボディメンテナンス　抽選制

＊5／14（土）《毎月第２土曜日》
＊10：00～11：00　**5組**
＊対象：　２ヶ月～６ヶ月くらいまで
＊受付期間：４／30（土）～５／10（火）

ボディケア　要予約

＊5／17（火）《奇数月第３火曜日》
＊14：00～15：30　**4組（先着順）**
＊受付期間：5／6（金）～　**★初めての方優先**
※妊娠中の方はご遠慮ください

リズム遊び　抽選制

＊5／19（木）《毎月第３木曜日》
＊10：30～11：30　**6組**
＊対象：歩けるようになった頃から
＊受付期間：5／6（金）～12（木）

ベビーマッサージ　抽選制

＊5／25（水）《毎月第４水曜日》
＊10:30～11:30　＊14:30～15:30　**各６組**
＊対象：首のすわった頃から
＊受付期間：5／11（水）～18（水）

助産師さんとの個別相談　要予約

＊5／26（木）
《年８回 第４木曜日》
＊14：00～15：30　**4組（先着順）**
＊受付期間：5／12（木）～

★各プログラムの詳細はひろばにお問い合わせ下さい。職員が丁寧にご説明致します。

文花子育てひろば 5月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 休館日	3	4	5	6	7	8 ◎おもちゃドクター 10:00～11:30
9 休館日	10 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	11	12	13	14 ◎産後ママのボディメンテナンス 10:00～11:00	15 ◎あっぷっぷタイム 10:30～11:30
16 休館日	17 ◎ボディケア 14:00～	18 ◎ベビトレヨガ 10:30～11:30 ◎ママとベビーのはじめのいっぽ 14:30～15:30	19 ◎リズム遊び 10:30～11:30	20 ◎栄養相談 10:00～11:30	21 ◎心理相談 13:00～	22
23 休館日	24	25 ◎ベビーマッサージ ＊10:30～11:30 ＊14:30～15:30	26 ◎助産師さんとの個別相談 14:00～15:30	27	28	29
30 休館日	31					

◎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)で受付です

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

＊一時預かり「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 にご連絡ください) ◎詳細はホームページをご覧下さい

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。

5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

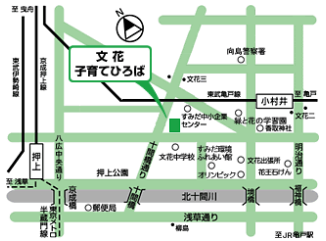
① ご希望日の前日に電話でご予約下さい
＊TEL:03-5630-6027（9:30～17:30）
② 利用は１家族（墨田区在住・未就学児）１週間(火～日)に２回とさせて頂きます
③ 利用人数（15 組）
※利用人数によって調整をさせて頂きます
④ ひろばでの食事はできません

■午後(14:00～17:00)のひろば利用について

① 事前予約なくひろば利用ができます
② 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
③ 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
ＨＰはこちら



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

＊Ｅメール相談：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