



4月より月間予定がリニューアルします！

4月より、妊婦さんを対象としたマタニティサロンのオープン、ハンドマッサージやママカフェの日、ちぎってまるめてあ・そ・ぼ、ママの肩こりバイバイデー、月齢誕生会など新しいイベントがたくさんスタートします！

(詳しくは予定表を確認してくださいね)

今まで通り継続するイベントもあり、平成30年度のすくすくルームはますますパワーアップします♪気持ちも新たに、今年度もたくさんすくすくルームに遊びにきてくださいね♪スタッフ一同笑顔でお待ちしております！！



マタニティサロン	毎月第1日曜日。初産婦、経産婦さんを対象とし、様々なイベントを楽しみながら妊娠全期のサポートが受けられます！※予約が必要です。
ママサロン	毎月第2・第4金曜日。対象は妊婦さん～1歳まで。軽食バイキングの提供があります！ ※ゴミのお持ち帰り、マイカップの持参をお願いします。
授乳相談	助産師の授乳相談。妊婦さんどうぞ。予約不要。トラブル時はフェイスタオル2本持参。
ハンドマッサージをどうぞ	毎週月曜日。ママのゆったりリラックス♪子育ての大事な手を守りましょう！
ママカフェの日	毎週月・火曜日。コーヒータイムでホッと一息つきませんか。
おはなしころりの読み聞かせ	不思議な絵本の世界に、お出かけしましょう！
お口の健康	歯科衛生士さんに、歯のことをな～んでも聞いてみましょう！
ちぎってまるめてあ・そ・ぼ	毎週第3日曜日。新聞紙などを使って、伸び伸び遊びましょう。
ママの肩こりバイバイデー	毎週第3土曜日。抱っこやおんぶでの肩こり解消のお手伝いをします。
月齢誕生会	毎月第4火曜日。手作りカードをプレゼント。みんなでお祝いしましょう。
童謡どんぶらこ	お子さんと一緒にいろんな童謡や、わらべうたを唄いましょう。



【大船渡市からの派遣】

すくすく相談	毎月第3木曜日。育児に関すること、何でも保健師さんに聞いてみましょう。
もぐもぐ相談	偶数月第4金曜日。栄養士さんの離乳食相談。

※イベント開催日が祝日となる場合などは、変更になることがあります。

すくすく通信予定表などでご確認ください。



★すくすく通信は、こそだてシップのホームページ (<http://kosodate-ship.org/>)
 おおふなと子育て支援サイト「つばきっず」 (<https://www.tsubakids.jp/>)
 でも確認できます。
 こそだてシップのフェイスブック (<https://www.facebook.com/kosodate-ship/>)
 には、お知らせの他、すくすくルームやママサロンの様子も掲載しています。
 ぜひチェックしてみてくださいね♪

シップのfacebookをチェック☑



●4月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
1 マタニティサロン 9:45~12:00 参加料 500 円.要予約	2 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	3 ママカフェの日	4 おやすみ	5 おはなしころりん 読み聞かせ 11:00~11:30	6 お口の健康 10:30~12:00 ※歯ブラシをご持参下さい	7
8	9 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	10 ママカフェの日 スタッフミーティングのため 13:30 で閉所	11 おやすみ	12	13 10:00~15:00 ママサロン こいのぼりの色紙づくり ※詳細は下記をご覧ください。 参加料 200 円。要予約	14
15 ちぎってまるめてあ・そ・ぼ	16 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	17 ママカフェの日	18 おやすみ	19 ●保健師の すくすく相談 10:30~11:30 ミニ講話	20 授乳相談 10:00~13:00 来所順に相談 妊婦さんから卒乳まで サポートします!	21 ママの肩 こりバイ バイデー
22	23 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	24 4月誕生会 10:00~12:00	25 おやすみ	26 童謡どんぶらこ 11:00~11:30	27 10:00~15:00 ママサロン 参加料 100 円。予約不要 ●栄養士の もぐもぐ相談 11:00~12:30	28
29	30					

20日に変更になりました

★すくすくルームからのお知らせ（4月）★

●ママサロン「こいのぼりの色紙づくり」 4月13日（金）

お子さんの足形でスイスイこいのぼりの色紙を作しましょう！
参加料：200 円 予約が必要です。申し込み・問い合わせTel0192-47-5689
※色紙づくりは午前中に行います。午後のみ参加される方は予約は不要です。

●「もぐもぐ相談」 4月20日（金）

大船渡市の栄養士さんがすくすくルームに来てくれます！
お子さんの食について相談してみてくださいね！
※4月より相談時間が変更になりました（11:00~12:30）
普段食べている離乳食を持ち寄って、相談してみてもいいでしょうか？

ママサロンは毎回、
軽食バイキング&おやつ&
お茶の提供があります。
マイカップをご持参ください。



2/23 ママサロン
もぐもぐ相談の様子

3/9 ママサロン
ひな祭りの様子。お抹茶を
点てて楽しみました♪



●すくすく相談にて保健師の「ミニ講話」が始まります 4月19日（木）

すくすく相談の日時が、4月より毎月第3木曜日と変更となり、保健師さんによる「ミニ講話」が始まります。4月は『スキンケア』についてのお話です。

●5月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀		1 ママカフェの日	2 おやすみ	3	4	5
6	7 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	8 ママカフェの日 スタッフミーティングのため 13:30で閉所	9 おやすみ	10 おはなしころりん 読み聞かせ 11:00~11:30	11 10:00~15:00 ママサロン ママのリラックスヨガ ※詳細は下記をご覧ください 参加料 300円.要予約	12
13 マタニティサロン 9:45~12:00 参加料 500円.要予約	14 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	15	16 おやすみ	17 ●保健師 すくすく相談 10:30~11:30	18 お口の健康 10:30~12:00 ※歯ブラシをご持参下さい 授乳相談※随時対応 10:00~13:00	19 ママの肩 こりバイ バイデー
20 ちぎってまるめてあ・そ・ぼ	21 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	22	23 おやすみ	24 童謡どんぶらこ 11:00~11:30	25 10:00~15:00 ママサロン もみもみリラックス ※詳細は下記をご覧ください 参加料 200円.予約不要	26
27	28 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	29 5月誕生会 10:00~12:00	30 おやすみ	31		

★すくすくルームからのお知らせ（5月）★

●ママサロン「ママのリラックス♪ゆったりヨガ」 5月11日（金）

持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 講師：吉田愛さん
参加料：300円 ※予約が必要です。申し込み・問い合わせTel0192-47-5689
※ヨガは10:30~11:30行います。午後のみ参加は予約はいりません。（参加料100円）

●ママサロン「もみもみリラックス」 5月25日（金）

耳つぼセルフケアをならいましょう♪（午前のみ）
持ち物：手鏡 講師：佐藤春華さん
参加料：200円 予約不要（先着20名様に耳つぼジュエリー付）

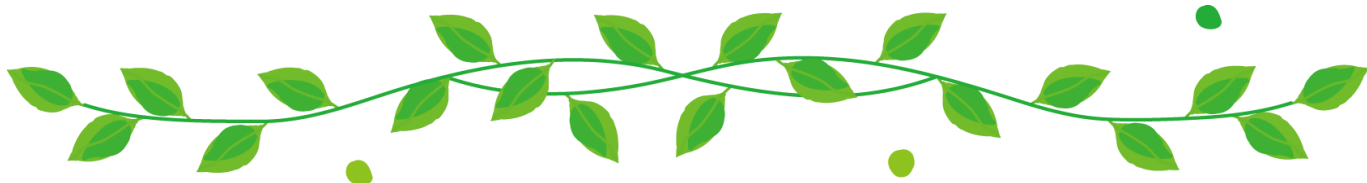


●マタニティサロン 5月13日（日）受付9:45~12:00

初産婦さん、経産婦さんを対象としたサロンです。
アロマや小物作りなどを楽しみながら、妊娠全期のサポートが受けられます。
助産師・保健師が対応します。パパやご家族もご一緒にどうぞ♪
参加料：500円 ※予約が必要です。申し込み・問い合わせTel0192-47-5689
※サロン開催中は、一般のご家族は利用できません。（12時より通常利用できます）

●すくすく相談にて保健師の「ミニ講話」 5月17日（木）

5月は『ホームケア』についてのお話です。



●「防災フェア」を開催しました！

3月2日から3月17日まですくすくルーム内にて「防災フェア」を開催し、防災グッズの展示、防災食の試食、抱っこおんぶの紹介等を行いました。

東日本大震災から7年が経過しました。利用者のご家族にお話を伺うと、当時は独身で仕事をしていて、大船渡にもいませんでした…という方が多くいました。日々の生活から命を守る創意工夫を凝らして、いざという時に活用できればいいなと思います。



★マタニティサロンがオープンします☆

4月から毎月第一日曜日の午前中は、妊婦さんを対象としたマタニティサロンを開催する事となりました。保健師、助産師を講師に迎えアロマや小物作りを楽しみながら妊娠全期をサポートします！

パパやご兄弟など、ご家族も一緒にどうぞ(*´▽`*)

第一回(4/1)は、ハーバリウム作りをします♪参加には、予約が必要となりますので、電話または直接すくすくルームスタッフまでお申し込みお願い致します。

寿子さん、恵さん、お疲れ様でした！

すくすくルーム開所時から、一緒にスタッフとして勤務していた看護師の佐々木寿子さん、ベビーマッサージ講師、カメラマンとしても活躍してくれた板林恵さんが3月末で退職することとなりました。

お二人は、すくすくルームが大きなお部屋になる前から、ずっと、こそだてシップを支えてきてくれたメンバーです。太陽みたいな寿子さんは、子供たちにも大人気。ポカポカとお部屋を元気にしてくれました！チャーミングな恵さんは、一番の若手スタッフ。しっかりと自分の意見を持って同世代のママたちと和気あいあい。おしゃべりの花を咲かせてくれました。大切なすくすくルームのスタッフが離れていってしまうのは淋しいですが、今まで以上にお二人がキラキラとご活躍されることをとっても楽しみにしています。今までありがとうございました！！

◆ご利用案内◆

場 所	大船渡市子育て支援センター すくすくルーム(サンリア 2階)
対 象	妊婦さん～小学校に入る前のお子さん ※対象者のご家族みなさま、ご利用いただけます
利用時間	毎週月～日曜日(水曜日休み)10:00～16:00 利用料 無料 ※「マタニティサロン」「ママサロン」以外は、イベントがあっても自由にご利用できます

◆お申込・お問合せ◆

住 所	〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 サンリア 2階		
TEL/FAX	0192-47-5689	メール	kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp
WEB	http://kosodateship.org/	Facebook	https://www.facebook.com/kosodateship