平成29年７月号

城南区子どもプラザ通信

# みんなのひろば

福岡市城南区鳥飼５－２－２５　城南保健所２階
電話・ＦＡＸ　０９２－８３１－４２１２
URL　http://jyonanplaza.com/
発行者：地域ぐるみの子育てをすすめるひだまりの会
（城南区子どもプラザ運営受託者）

プラザのランチスペースが狭くご迷惑をおかけしていますが、いつも譲り合って使用いただき感謝しています。なお「お菓子」を召し上がる際には、「赤ちゃんの駅」の利用をお願い致します。

## マタニティスクールのご案内

### ～産前・産後を快適に過ごすために～

城南区子どもプラザがある城南区保健福祉センターでは、毎月マタニティスクールが行われています。福岡市の妊婦さん（家族も参加できます）対象で、下記の内容で開催されています。

予約は不要で、料金もかかりません。準備するものは母子健康手帳と筆記用具です。

| マタニティスクールの内容 | |
|---|---|
| | 内容 |
| 妊娠・出産編 | 妊娠生活の注意点と過ごし方について<br>出産のための準備<br>出産の経過とリラックス法<br>先輩ママとの交流 |
| 産後・育児編 | 育児と住まいの環境について<br>産後の生活について<br>赤ちゃんとパパ・ママの健康ガイド<br>育児のポイントと沐浴について |

※内容が異なる事もあります。

役立つパンフレットがたくさんあります♪

今回、私は１７年ぶりにマタニティスクールにお邪魔させてもらいました。久しぶりに長男の母子健康手帳を開くと保健所で受けた日付けのスタンプが懐かしく、不安と喜びの両方の気持ちでいっぱいだった事を思い出しました。

妊娠・出産編のこの日は、妊娠中期～後期のプレママと、パパの姿もありました。配布された資料に沿って、助産師さんが妊婦健診の説明や母子健康手帳の使い方、予防接種のこと、妊娠中の生活や体の変化などのお話がありました。

ママ達は、それぞれ楽な姿勢でお腹に手をあてたりして、リラックスしながらも熱心にお話を聞いていました。また参加されていたパパに、妊婦体験ジャケットを着てもらうと、「重いですね。ずっとは無理です・・・。」と素直な感想が印象的でした。

２回目の産後・育児編では、母乳の事、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方、ママの産後の体と赤ちゃんの生活リズムなどのお話でした。この時も、新生児の重さの赤ちゃんの人形で授乳時の抱き方を体験していたのですが、実際に抱っこをしてみたママは、「思ったより重たいですね。」と驚かれていました。そして、助産師さんのアドバイスで抱き方を変えてみると「この方が楽です。」と、違いを実感されていました。

妊娠、出産、育児は、未知なことばかりです。助産師さん、保健師さんの経験豊かなお話は、心配や不安を和らげてくれます。今年度は、下記日程で行われる予定です。確認の上、参加されて下さい。

**平成２９年度日程**

（１３時～１３時３０分受付）※日程は変更になる事があります。

| | 妊娠・出産編 | 産後・育児編 |
|---|---|---|
| 7月 | １０日 | ３１日 |
| 8月 | １４日 | ２８日 |
| 9月 | １１日 | なし |
| １０月 | なし | ３０日 |
| １１月 | １３日 | ２７日 |
| １２月 | １１日 | ２５日 |
| 1月 | ２２日 | ２９日 |
| 2月 | なし | ２６日 |
| 3月 | １２日 | ２６日 |

★問い合わせ先★
城南区保健福祉センター健康課
電話番号　０９２－８４４－１０７１

実際のママ達の過ごし方や赤ちゃんの様子を見る事も安心につながるのではないかと思い、マタニティスクール後に希望の方には、２階の子どもプラザを見学してもらっています。実際に、赤ちゃんが遊んでいたり、ママ達のくつろいでいる様子や、一緒に遊ぶ姿を見てもらう事で、出産後の日常を身近に感じて頂けるかと思います。

プラザ内も、「今、（妊娠）何か月ですか？」と笑顔で声をかけて下さるママもいて、和やかな雰囲気でした。出産後には、ママ達同士のおしゃべりの場、楽しい子育ての場として利用して頂きたいと思っています。

（報告：中原桃子）

# ７月プラザカレンダー

※(　)内は保健所の行事です

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1<br>休所日 |
| 2 | 3 | 4<br>堤プレーパーク<br>10:00～12:00 | 5 (3 歳児健診) | 6 (1 歳半児健診)<br>鳥飼プレーパーク<br>10:00～12:00 | 7 (4 カ月健診) | 8<br>休所日 |
| 9 | 10 | 11<br>保育士・栄養士相談<br>14:00～16:00 | 12 | 13 | 14 | 15<br>休所日 |
| 16 | 17<br>（海の日） | 18 (離乳食教室)<br>堤プレーパーク<br>10:00～12:00 | 19 (3 歳児健診) | 20 (1 歳半児健診)<br>鳥飼プレーパーク<br>10:00～12:00 | 21 (4 カ月健診) | 22<br>休所日 |
| 23 | 24 | 25<br>子育て支援コンシェルジュ<br>10:30～12:00 | 26<br>ホッとティータイム<br>10:00～11:30 | 27 | 28<br>積み木で遊ぼう<br>10:00～12:00 | 29<br>休所日 |
| 30<br>ベビーケア<br>14:30～15:30 | 31<br>休所日 | | | | | |

**来月の予定**　※８月の鳥飼プレーパークはありません。

８月　１日（火）堤プレーパーク（積み木となります）
８月　４日（金）積み木で遊ぼう
８月　８日（火）保育士・栄養士相談
８月　８日（火）子育て講座「体を使って遊ぼう」（７/９（日）受付開始）
８月１８日（金）積み木で遊ぼう
８月２２日（火）小児科医と話そう
８月２２日（火）子育て支援コンシェルジュ相談日

＊屋外型ひろば　堤プレーパーク

７月　４日（火）10:00～12:00
７月１８日（火）10:00～12:00
★場所：堤公園（樋井川７丁目１８）
（雨天時は堤公民館子育てサロンで積み木です。）

＊屋外型ひろば　鳥飼プレーパーク

７月　６日（木）10:00～12:00
７月２０日（木）10:00～12:00
★場所：鳥飼南公園
（予約不要、雨天時中止）

＊保育士、栄養士相談日

７月１１日（火）14:00～16:00
（予約不要）
保育士さんや栄養士さんに相談できる日です。

＊子育て支援コンシェルジュ相談日

７月２５日（火）10:30～12:00
（予約不要）
幼稚園、保育園の事を相談できる日です。

＊ホッとティータイム

７月２６日（水）10:00～11:30
みんなでいろんなあれこれ♪お話しませんか。
定員：１２名（先着順　要予約）※託児付です。
参加費：300 円（お茶菓子代として）
申し込み方法:子どもプラザへ電話か来所の際スタッフへ。

＊積み木で遊ぼう

７月２８日（金）10:00～12:00
プラザのとなりに積み木のお部屋が登場❤
★場所：城南保健所２階会議室（予約不要）

＊ベビーケア

７月３０日（日）14:30～15:30
赤ちゃんに優しく触れながら、親子で穏やかな時間を過ごしませんか❤　★講師：三原詔子さん
対象月齢：２ヶ月～７ヶ月　参加費：無料
定員：１０名（先着順　要予約７/２受付開始）
申し込み方法：子どもプラザへ電話、または来所の際、申込用紙にお名前をご記入下さい。
※大判のバスタオルを１枚ご持参ください。
※予防接種後、２４時間以内のご参加はお控え下さい。
※お子様１人につき、１回のご利用となります。