

子育てでつながる家

いろは

2020年7月号

〒993-0086

長井市十日町1-6-49-2

TEL/FAX 0238-87-0814

開館日：火～木曜日 10:00～12:00/13:00～15:00

金曜日(予約日) 10:00～12:00

閉館日：月・土・日・祝日

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 離乳食 みんなどうしてる?	3 いろはの日 AM ベビープログラム②	4
5	6	7	8 イベントの日 『うちわ作り』	9	10 いろはの日 AM ベビープログラム③	11
12	13	14	15	16	17 マタニティDAY ベビープログラム④	18
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28 ちょこっと おしごと相談会	29 助産師さんの日 『赤ちゃんの便秘』	30	31 いろはの日 AM	

人数制限あり・予約優先
申込み必要

7/2(木) 離乳食 みんなどうしてる?

時間:10:00～11:30
栄養士さんの離乳食講話
相談もできます。
定員:5組程度
★申込み締切 6/25

申込み
必要

7/8(水) イベントの日 「うちわ作り」

時間:10:30～12:00
参加費:無料
定員:5組程度
★申込み締切 7/1

申込み
必要

★運動

1日に10分程度の体操をするだけでも良いので、運動の習慣をつけましょう。運動は免疫機能を向上させます。子どもと一緒に散歩したり、抱っこでふれあい体操はいかがですか?

★食事

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。特に和食は栄養バランスがよくおすすめ!授乳中のママは、鉄分、カルシウムも積極的に摂りましょう!

★睡眠

睡眠時間が思うようにとれないのも育児の辛いところですね。寝不足が積み重なると、精神的な疲労もたまりがち。パパと交代で睡眠時間を確保したり、マッサージしてもらうのもいいですよ。

★体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。入浴はぬるめのお湯でゆっくりとつかるのが良いでしょう。家族の協力を得ながら、たまには一人でのんびり入浴してリラックスしませんか?

ストレスがたまりがちな育児期間。育児疲れを解消するためには”自分の時間の確保”がポイント!たまには家族の協力を得て、自由に好きなことをしてみましょう。心も体も健康第一!コロナにも負けない体を作りましょう!!

～すぐに役立つ暮らしの健康情報～ メディカルライフ教育出版 参考

7/17(金) マタニティDAY

「ちくちくスタイづくり」

赤ちゃんの授乳スタイを作りながら、妊娠中の方同士でお話してみませんか?
時間:10:00～12:00 申込み:不要

7/28(火) ちょこっとおしごと相談会

「今は子どもとの時間を大切にしたい...でも、いつかまた働きたい」そんなママのためマザーズ・コンシェルジュがお悩みを一緒に考えます。
時間:10:00～12:00
申込み:不要

「いろは」のご利用について

*7月からは予約はいりません!天気やお子さんの機嫌をみながら、ふらっと遊びに来てみてください!

ただし、12時～13時までは消毒のため閉館します。

館内での飲食はできません。授乳、水分補給はOK!

*金曜日の「いろはの日」は、午前中のみ予約をお受けします。

ママは体が資本!免疫力を上げよう～コロナに負けない体づくり

7/29(水) 助産師さんの日

10:00～10:30 子どもの計測
10:30～11:00 ミニ講話 『赤ちゃんの便秘』
11:00～12:00 子どもの計測・個別相談(予約2～3人)
対象:親子、妊婦
講師:相田圭子さん(助産師)
参加費:無料 定員:5組程度
★申込み締切 7/22

申込み
必要

Facebook
みてね!



LINE@
お友達募集中!

