

ママのこもりうた★

「ホームスタート・みさと」からのおたより2021.4.8発行

ホームスタートは家庭訪問型の子育て支援です。研修を受けた先輩ママが未就学児のいるあなたのお宅に伺います。週に1回、2時間程度ママとお子さんと一緒に過ごします。1回の申し込みで4回利用することができます。「子供の健診や予防接種に一緒に行ってほしい」「年子で大変!」「ずっと子どもと2人きり…たまには大人の人と話がしたい…」など、ママの“困った”を“一緒に”解決します! また、新たな活動としてホームスタート産前産後支援事業がスタートしました。

いつでもお気軽にご相談下さい。
ご利用は無料です。

ホームスタート・みとは、活動スタートから9年目を迎えました。ホームスタートの目的は、利用家庭の親子に寄り添い、一緒に何かをしながら話を聴くこと（傾聴と協働）です。私達ホームスタートは、この目標のもと活動しています。子育て中のお母様方には、ホームスタートの活動内容を少しずつ理解していただけるようになり、嬉しく思っております。

今は、コロナ感染予防の為、活動が自粛されている時ですが、コロナ禍が終息し、安心して利用していただける事を願っております。

～お知らせ～

今年度も昨年同様にいろいろと事業を考えて計画しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催が危ぶまれますので現状をよく把握し検討をしていきたいと思っております。開催が決まりましたらチラシ又はホームページ等でお知らせしますので是非ご参加ください。

子育て応援事業として「おでかけひろば」や「ヨガ教室」「簡単クッキング」などを予定しています。

「おでかけひろば」は、新鶴地区・高田地区・本郷地区の集会所、公民館等にホームスタートのスタッフが出向いていきます。お子さんと一緒に遊びに来ませんか?一緒にお話をしたり、楽しい時間を過ごしましょう。

「ヨガ教室」「簡単クッキング」は、少しの時間ですがお子さんから離れて身体を動かしたりクッキングを楽しんでいただきたいと思います。お母さん方が「ヨガ」や「クッキング」を行っている間、ホームビジター(ボランティア)の方々が、お子さんをお預かりします。今年度は「ヨガ教室」を3回予定しております。



～新型コロナウイルス感染症の予防対策につとめましょう!～

- 3つの密をさけましょう(密閉・密集・密接)
- マスクを着用しましょう(状況に応じて)
- こまめに手を洗いましょう(食事前、外からの帰宅後、オムツ交換後など)
- 咳エチケットを守ろう(飛沫をとばさない、飛沫を手や顔につけない)

ママにチュ!

《こんなことはありませんか?》

「イライラするのは自分でもイヤ。どうすれば、なるべくストレスをためないで過ごせますか?」

育児ストレス解消法は?

「子育ては大変な作業ですから、一人でずっと抱えこんでいけばどうしてもストレスがたまるものです。周囲の人の協力を上手に得ることが大切です。イライラや不満を爆発させる前に、何がつらいのか、どんな助けがほしいのか、自分の子育ての実態をしっかりと見つめなおしてみましょう。最近は子育て中のママに何か手助けをしたいと思っている年配世代の方が地域に増えています。また行政もさまざまな子育て支援を用意しています。無理をしないで、つらい時は正直に訴えていいのです。周囲に上手に甘えることが、子育てを楽しむコツです」と、記載されてありました。参考にしてみてください。

NHK Eテレ「すくすく子育て」
先生教えて!まるごとQ&Aより



ホームスタート・みさと



●申込み・お問合せ ホームスタート・みさと

携帯電話: 080-8219-3314

携帯メール: npo-pocket@docomo.ne.jp

HPアドレス <http://misato-pocket.jimdo.com/>

