



7月になりました。7月7日といえば「七夕」がありますね。

ひよこ～むでも、皆で短冊に願い事を書きました。

「家族の健康」「子どもの健やかな成長」「友達が出来ますように！」

「美味しいものを沢山食べたい」「ママの自分時間が欲しい！」

など願い事の内容は様々です。



大谷翔平になれますように

朝起きたら奇跡的に30kgくらいやせてますように



♪ソーラン♪

そんな中でも、何人ものママ達が共感したのは「産前の体型に戻りたい!!」というものでした。

だけど、「美味しい食べ物も食べたいし、授乳や健康のために食事を制限をするのも難しい…。」「子育て真っ最中で、自分の時間を作るのが

難しい…。」「自宅だと中々、トレーニングする気にもならない…」と言う

ママ達の声から、遊びの広場終了前の10分間に子どもたちが遊んでいるのを見守りながら、みんなで体操をしようということになりました。「家で

「昔懐かし、ソーラン節」「ラジオ体操」など。その場に居合わせたママ達で、その日の10分運動を決めて行っています。

「毎日の10分運動でママ達のリフレッシュと体型維持に繋がりますように。」と

願いを込めて皆で楽しみたいと思います。



ううっ、きつい…



このがすすすすく
おちますように
てまは一瞬
涙!!

妊娠前のカラダに
戻りますように
-B=3

1人でゆっくりする
時間がほしい!!♡

看護師と学ぶ!

こんなときどうする?!

Part.2 下痢・嘔吐の対応

嘔吐・下痢時の看病的仕方は?

日時: 7月5日(金) 10:30~

場所: 保健福祉センター 多目的ホール

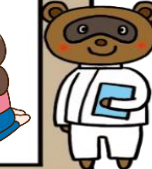
対象: 0歳~未就学児と保護者

*要申込 6月19日(水)~先着20組

吐いた時は…

家庭内感染を
防ぐには?

嘔吐物の処理方法



世代間交流

かざぐるまの会

地域の高齢者と触れ合って遊んだり

一緒に生け花を体験してみませんか?

日時: 7月29日(月) 10:30~

場所: 保健福祉センター 多目的ホール

対象: 0歳~未就学児と保護者

*要申込 7月12日(金)~

先着20組



5月 6月 ひよこる～むの様子



こんな時どうする？ 心肺蘇生法 AED の使い方

大切な我が子に万が一の事故が起きた場合の対処法を、
実技を交えて**看護師**と学びました。

意識の有無を確認

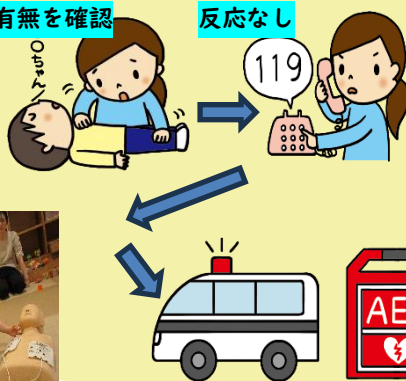
反応なし

病気！事故！溺水！による
まさか！心肺停止！！

救急車の到着まで心肺蘇生



乳児は2本指、幼児は片手で心臓マッサージ



背部叩打法

うつぶせにした乳児を片腕に
乗せ、背中を強くたたく



喉に何か詰まった！！

ハイムリック法

後ろから抱きかかえ、みぞおち
にこぶしをあてて上に向かって
押し上げる

ベビーマッサージ

歌に合わせて、大好きなお母さんの手でマッサージ。
にこにこ笑顔で楽しそうな子、“うっとり”している子。
心地よくなって眠った子もいました。



ZZZ



歯のお勉強会

ブラッシングの仕方、
虫歯になる仕組み、予防法などを
歯科衛生士さんに教えて頂きました。



ZOOM での参加

一緒に悩んで、一緒に子育て！ひよこテラス

☆妊娠届出時に、助産師や保健師が個別にお話を伺い、出産準備のお手伝いをします。

☆産後2週間頃に、お電話でお母さんの体調や赤ちゃんのご様子等を伺い、ニーズに合わせた
サービスをご紹介します。

問い合わせ 門真市保健福祉センター 4階 健康増進課

☎06-6904-6500

☆保育士等がこどもへの関り方や、遊び方へのアドバイス、育児相談、
地域の子育て支援情報のご紹介などを行います。

問い合わせ 門真市保健福祉センター 3階 地域子育て支援センターひよこる～む内

☎06-6904-8602



気になること
困ったこと
なんでも話してね

認知症当事者の「自立できる力」を高め、
住み慣れた地域で、
「自分らしく」生活できるための支援をします。



2022年3月23日宣言

認知症を理解し、認知症の人や家族を
見守る、認知症サポーターを一人でも
増やし、安心して暮らせるまちを、
みんなでつくっていくことをめざしましょう。

Click

認知症バリアフリー宣言ポータル





門真市地域子育て支援センター ひよこる〜む



2024 年

7月の予定表

※イベントのご予約、詳細は、
電話にて問い合わせください。

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
1	2	3  あかちゃんの つどい (のびのび) ※申込(6/19~)	4 えほんの広場	5 こんなとき どうする? Part2.下痢・嘔吐 ※申込(6/19~)	6 お	7 お
8 1才以上の つどい ※申込(6/24~)	9	10 1才のつどい ※申込(6/27~)	11  あかちゃんの つどい (ぐんぐん) ※申込(6/27~)	12	13 や	14 や
15 海の日	16 2才のつどい ※申込(7/2~)	17 つくって あそぼう! 13:00~14:00 ※申込(7/2~)	18	19  あかちゃんの つどい (すくすく) ※申込(7/2~)	20 す	21 す
22 わくわくる〜む	23	24 紙芝居の広場	25  おおきくなったかな (身長・体重測定)	26	27 み	28 み
29 かざぐるまの会 申込(7/12~)	30  誕生日会 10:30~ ※申込(7/12~)	31			あそびの広場開設時間 1部 10:00~11:30 2部 13:00~16:00	

○わくわくる〜む

自由に遊んでいただける運動遊具を設置します

○えほんの広場

絵本の読み聞かせをします

○かみしばいの広場

紙芝居の読み聞かせをします

○つくってあそぼう!

手作りおもちゃを作ります

○お誕生日会

みなでお誕生日をお祝いしよう!

○あかちゃんのつどい

のびのび 0~5ヶ月

すくすく 6~8ヶ月

ぐんぐん 9~11ヶ月

○1才のつどい

満1才のおともだち

○2才のつどい

満2才のおともだち

○1才以上のつどい

満1才から就学前のおともだち

○おおきくなったかな

身長・体重を測定します



1才・2才からのつどい

7月のうた: ♪さかながはなて♪

♪とんでったパナナ♪

7月のあそび: 夏を感じよう!



天候などの影響により臨時休館や

イベント日程の変更、参加人数等の変更が

急に生じる場合があります。ご了承ください。

最新の情報は、ホームページ、もしくは、

電話でご確認くださいようお願いいたします。



げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
			1 えほんの広場	2 あかちゃんの つどい (のびのび) ※申込(7/22~)	3 お	4 お
5 つくって あそぼう! 13:00~14:00 ※申込(7/22~)	6 2才のつどい ※申込(7/23~)	7 あかちゃんの つどい (すくすく) ※申込(7/24~)	8	9	10 や	11 山の日 や
12 振替休日	13	14	15 わくわくる〜む	16	17 す	18 す
19 あかちゃんの つどい (ぐんぐん) ※申込(8/6~)	20	21	22 紙芝居の広場	23 1才のつどい ※申込(8/9~)	24 み	25 み
26 おおきくなったかな (身長・体重測定)	27 ※申込(8/14~)	28 1才以上の つどい ※申込(8/14~)	29	30 誕生日会 10:30~ ※申込(8/16~)	31	

ひよこる〜むへの問い合わせについて

- ひよこる〜む TEL 06-6904-8601 (問い合わせ時間 午前9時~午後4時)
イベントに参加、遊び場を利用希望の方は来館される前にホームページ
(すくすくひよこナビ、ひよこる〜む) にてご確認ください。電話にて問い合わせください。
※館内でのご飲食はご遠慮いただいております。

ひよこテラスでは、電話・来所・メール・オンラインにて相談を受け付けております。

- ひよこテラス TEL 06-6904-8602 (お問い合わせ時間 午前9時~午後5時半)
mail hiyokoterace@icloud.com

ひよこる〜む Twitter しています!

門真市子育て応援隊@ひよこる〜む Twitter