

つながる!ちえのわ♪人のわ♪



マタニティ♡タイム

〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29 東部療育ビル3階
TEL/FAX 045-441-3901 URL:http://kana-chie.com



「妊娠中は、出産がゴールで、もう!いっぱいいっぱい〜。色々教わったかもしれないけれど、なかなか、ピンとこなかった〜!こんな生活が待っていることを、かな-ちえは、本気で伝えなきゃダメッ!」先輩達の、こんな声がたくさん届いて、数々の「産まれる前から」タイムが生まれました。生の情報、生の声が温かく包んでくれる♪赤ちゃんとも触れ合える♪かな-ちえのいろいろタイム。あなたの★ご夫婦での★来所を心よりおまちしています。

1
簡単マタニティヨガ&トーク
原則 毎月第2金曜・犬飼ミチ子助産

2
産前105分の特典!
体験版「赤ちゃんのいる産後の暮らし」
エア 沐浴・着替えのコツ... 6/1(土) 10/17(木) 3/30(木) 13:30-14:30
抱っこ方法あれこれ... 7/20(土) 10:30-11:30 12/19(木) 3/9(木) 13:30-14:30

3
パパ達の
子育てトーク
毎月第1土曜

☆妊娠中は色々なストレスがいっぱい!腰が痛い・足がつる... ヨガインストラクターの資格を持つ犬飼助産師さんが、ゆったりとカラダ・心ほぐレタイムを届けてくれます。
☆終了後も、助産師さんを囲んでみんなでフリートークします♪
☆赤ちゃんを抱っこする機会も♪
*要予約 441-3901 かな-ちえ
6/14・7/12・8/9・9/13・10/11・11/8
12/13・1/10・2/14・3/13

☆横浜市の調査では、自分の赤ちゃんを産むまでに、赤ちゃんの世話をした事がない人が、78%。
世話をしている様子を見たことも、やったこともなければ、できなくて当たり前。
手探り状態のまま、産後、退院後の生活がスタートするんですね。
そこで!・エア 沐浴・着替え・おむつ替え
・抱っこ方法(抱っこベルトの使用法)などの体験タイムを、母親の心身ケアのお話もおりませながら届けます。
地域の助産師さんのお力を借りる回もあります。
プレイパス歓迎 直接どうぞ

☆子育て真っ最中のちょっと先輩パパ達による、企画です。「男脳に響く」内容をお届けします♪
☆プレババ、大歓迎!!
直接どうぞ 10:30-12:00
6/1・7/6・9/7・9/5
11/2と12/7は10:00から 毎週
1/11 2/1・3/7

4
産まれる前から知っておきたい
赤ちゃんが泣いて困った時の対処法

5
マタニティソーイング&トーク
年2回・石川澄江さん参加費 200円

6
マタニティお話会&サロン
~あなたへのおくりもの~
年2回・かながわおはなしの会アリス

☆生後4か月までの赤ちゃんの泣き行動《パープルクライング》について、わかりやすいDVDを見ながら、学びます
☆理由もなく大きな声で泣き続ける「赤ちゃん」という生き物。その時の具体的な対処法を、産まれる前から知っておくことで、心の準備につなげたい♡
☆生後数か月の赤ちゃん親子の、実際の話も聞けますよ~
直接どうぞ
9/19(木) 11:21(木) 2020 1/18(土) 10:30-11:30

☆おなかのbabyへのおくりもの~
☆おしゃべりしながらチクチク、スタイを作ります。
☆持ち物:25×25の布かハンドタオル 裁縫道具・材料費資料代 200円
石川さんは、この他、近隣の「場」でマタニティソーイングタイムを開催しています♪
HP 2020.1/30(木) 10-11:00
*要予約 441-3901 かな-ちえ

☆長年にわたり地域で読み聞かせ、お話し会を届けている、12/19(木)グループによる、11-12:大人の絵本タイム 直接どうぞ!!
☆赤ちゃんとのふれあいわらべ歌など
☆「産まれる前から知っておきたい!」目次ウロコの産後の暮らし 3/14(土) 13:30-15:00
☆NPO 孫育ニッポン・ほうにみこ代
☆「産まれるまでは世界一!!産んではひとり(おうち)の日本。」
みんなの学びで、語り合おう!!
孫お世せもどうぞ!! 直接どうぞ!

*講師・事業の都合等で日程が変更になることがあります。かな-ちえのホームページでご確認ください。

マタニティプログラム
以外でも、いつでも
大歓迎!! よってみねね



土曜日は、パパもたくさん来ています。

生後2ヶ月～預かれる
種多子育てサポートシステムも
あります!!
(登録制)

かなーちえにおいであります!

「産前産後の妻を守るガイドブック」より
発行:横浜の産み育てを考える会

はじめの子育て、
ゆからなり事だらけ

出産前にもっと
色々きいておけば
よかった～!



出産後・退院後の
赤ちゃんとの生活について
情報チラシや本も
たくさんあります

お散歩がてら遊びに来てね
お昼を持って来て
ゆっくり過ごすのもOK!

*利用者支援の相談窓口
なら、出産後の外に出られ
ない時期でも大丈夫!!
(右下)

知っておいてほしい産前産後の
女性特有の「ココロ」のへんかについて

産前産後の時期の女性は、カラダもココロも劇的に変化します。特に産後数週間は、急激なホルモンバランスの変化の影響で、精神的な不調を多くのひとが経験しています。周りにいっばいヘルプをだして、適切なサポートを得るためにも、はじめのいつほをふみだしてほしい! そんな母達へのおもいから、このチラシを作りました。

あはれい出るのかな? 体番もふえてないみたい...ミルク足した方がいいのかも? ぞも...

うんちの色ちよと変。大丈夫かなあ?

こんなにしょゆうんち2出るの? あかしいの?

どういば「グッ」もうまく出ばいし...

あ! あはれい吐いた...どこか悪いのかな?

熱は? 発疹は? このぶちぶちなに? お世も? アヒ?... 何だ? うう... 心算2!!

お風呂もひとりご入れないと... どうしたらいいの?

や、とぬたけど、あふたらあまちゃった! おうとたいてないといけないの? ぬあ!!

どういば「しばらく人と話さない...」

2時間おきに授乳していつぬたらいいの?

みんなどういばの? こんなに大変だと思いきしなかった...

私、母親失格?

ああ! たかめとしゃべりたい!!



* 出産がゴールではありません
出産後すぐ、新生児の世話という24時間休みなしの重労働がスタートします。
この数ヶ月間は、夫婦にとっての「スペシャル期間」覆られない!! 泣き声がうるさくてどうしたらいいの? 家の中でふたりきり!! 誰かと喋りたい!! 不安やイライラ どうする?



神奈川県には、町ぐるみで子育てを温かく見守る、親子のたまり場「すくすくかめっ子」が44ヶ所あります。また、区事業の子育て支援日(週1、11か所)保育園の園庭開放など、たくさんの「場」が妊娠中の皆さんを、心よりお待ちしております。地域別子育て情報カレンダーをチェックして、ぜひ♥足を運んでみてね~♪

「人は親として生まれてくるわけではありません。私たちは皆、周りの人に助けをもらいながら、親になっていくのです。」
完璧な人はいません。
完璧な親もいなければ、
完璧な子どももいないのです。
私たちに出来るのは最善を尽くすことだけであり、時には助けをもらうことも必要なのです。
ノーパイズ・パーフェクトより



利用者支援事業
あなたの知りたいをしっかりとつなげる
『横浜子育てパートナー』
専門の相談員が常駐しています。子どもの事以外にも、暮らしの事や仕事の事も... その人に寄り添いその人にあった必要な情報を伝えたり、つなげたりしています。お気軽にお電話ください。
☎ 441-7722



マタニティプログラム
以外でも 大歓迎!♥

かなーちえ 検索 ホームページにカレンダーが出ています。
興味のある時間をチェックしてね!♥



区内を7つの地域に分けた
地域別子育て情報カレンダーもあります!!

「パートナー
妊娠中から夫と一緒に
出かけてみてね♪」

(16週以降の方だけ)



上の子を連れての参加もOK!
妊娠中の不安とかも話せる時間です。

簡単マタニティーヨガ

ストレッチ ヨガ マッサージ 体操
(骨盤・背中・肩甲骨・お尻・足のつり...)
*今痛いところや辛いところなんかも、先生に相談できます。
*終了後、赤ちゃんのママ達とのふれあいや情報交換も♡
*お昼を持ってれば、一日過ごせるよ! !

助産師・大園さんがまっています

<参加者の声>

- 体がかるく楽になりました♡
- 久しぶりに体を動かしました。キツかったけど、気持ち良かった!
- 上の子がいれば参加できるのが、助かります。うれしい!
- 自分のための時間がとれるのが、うれしい! 寝ることもできそう!
- 産院の人や同じ病院の人と知りあえた! 先生にも体調の話ができた!

<上の子が参加者の声>

- マタニティーライフを楽しんだ!! と言われた。
- 体調管理の工夫の仕方を教えてもらったりとためになった。
- 同じ病院の人と話がはずんだ!! いろんな情報ももらえて良かった!
- 出産準備とよと...物、様子をいっしょと身体的に教えてくれた。
- 赤ちゃんもだっこさせてもらって、お母さんの愛を感じた!

産れる前から知っておきたい!
赤ちゃんが泣いて困った時の対処法

「産む前にもっと赤ちゃんが泣く生き物だと伝えてほしい!」
産後間もないひろばに遊びに来た母連の声でスタートしました。
どんなふうに赤ちゃんが泣くのか?
ビデオを観ながら、みんなで語りあいます。
*大人が落ち着くためのあじろもめをお伝えします。



1ヶ月~3ヶ月の赤ちゃんのママと一緒に語り合います

<参加者の声>

- 1ヶ月~3ヶ月の赤ちゃんのママと知りあえた。出産前に知りたかったこと多かった。産後にも使える。
- 赤ちゃんが泣いても、お母さんに向き合いたいと思いました。
- 先日のママのお話もきくことができた。見直しを持つことができた。不安も軽減された。
- 「たまたま HELP を出した!!」
- 「少しづつなら放置はOK!!」
- 2期も少し安心した。

<赤ちゃん泣くもの>

- ① ↓ 下向き
- ② ↓ 下向きを表情
- ③ ↓ 下向きを表情
- ④ ↓ 下向きを表情
- ⑤ ↓ 下向きを表情
- ⑥ ↓ 下向きを表情
- ⑦ ↓ 下向きを表情
- ⑧ ↓ 下向きを表情
- ⑨ ↓ 下向きを表情
- ⑩ ↓ 下向きを表情

産前からの得!
体験版! 赤ちゃんのいる産後の暮らし

マタニティー & 孫まごタイム
妊娠中の人・パートナー、孫のいる人、これから孫が生まれる人へ

赤ちゃんのお世話...見たことないのは、やっぱりない人が「マニエ」で、できなくあたり前!!
いろいろな物、のり方、着替えのコツなど、お尻も使っての洋服や、かばんなど先輩親の十人十色の生情報のじかんです。



アトピーザーヒー、肌や産後の兵隊めどみさんサポートしてくださいます!

マタニティーツィング

講師は子育て真っ最中・地区わjobの石川さん
チクチクしながら地域情報をゲット!!



• 妊娠中や近所に友だちがいなくて、今までの仕事していたの、地域情報にも知らない!!
いろんな情報ももらえて、おごてありがたいです!!



おはなしの会・アリスって?
地域で長〜い間、活動しているお話会の方々です。

• 物語りをたのみに読んでもらうの、どうですか? 自分たちの時間です!!

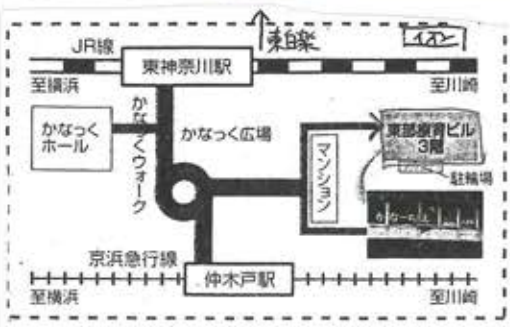
マタニティーお話会&サロン
—あなたへのおくりもの—

■かなーちえのご案内(東部療育ビル)

◆神奈川区地域子育て支援拠点・かなーちえ◆
〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29
東部療育ビル3階
(JR東神奈川駅・京急仲木戸駅 徒歩3分)
TEL&FAX:045-441-3901
MAIL:kana-chie@55.netyou.jp
※駐車場はありません。※駐輪場は10台分あります。
※土曜日は2階の入り口からしか入館できません。

開催時間	火~土曜日 ほぼ9:30~15:30
休館日	日・月曜日・祝日・年末年始

*月曜日が祝日の場合の火曜



出産後の応援タイム

① ② は申込みなしで参加できます。
かなーちえの通信や、ホームページで確認してね!!

1

原則 毎月第1木曜日 11:00-12:00 親子ふれあい遊び(赤ちゃん編)

- *おむつ替えや着替えタイムにムリなく遊べる、わらべうた♪など
- *いくつかのグループに分かれて情報交換の時間もあります。
- *終わりころには妊婦さんが参加するので、先輩ママからの妊娠・出産・産後についてのお話を聞かせてね♪♥



2

原則 毎月第3水曜日 10:00-11:00 産後ビクスとカラダの話

—講師:犬飼ミチ子助産師—

- *赤ちゃんは、2ヶ月 からうつ伏せOK!
- *産後2ヶ月経ったら、腹筋と骨盤底筋を鍛えよう!!
- *音楽に(曲)にあわせてカラダを動かします♪
- *終わった後も助産師さんとお話し(相談)ができます。



3

要予約 隔月第2土曜日 10:00~11:00 父と子のふれあいタイム ベビーマッサージ

—講師:矢持智代さん—

- *オイル代・資料代 400円 がかかります。
- *ねんねの赤ちゃんとお父さんとのコミュニケーションタイムです
- *講師の都合で、月や曜日が変更になる事があります。
- 予約:441-3901 かなーちえまで かなーちえ 検索



子育て講演会
12/9(月)
10-12
かなーちえホール
親子ふれあい
コンサート
3/3(火)
かなーちえホール

4

要予約 2回連続 毎月第2・3火 or 水曜日 はじめまして 10:00-12:00

赤ちゃんプログラム

生後、1~3ヶ月の赤ちゃんがいる、
初めて子育てしている方 (区内在中)

*10人ほどのグループで、おしゃべりします。

3ヶ月までのこの時期に誰かと気持ちを分かち合い
セルフケアタイムを一緒に過ごす時間です♥

同じ立場の人同士、子育て生活のヒントをもらったり、
互いに支え合う心地よさを体験してみませんか?

予約:441-3901 かなーちえまで かなーちえ 検索



自分の子どもが産まれる前に
赤他人に長い時間、持つことか
ない人が、約80%
わからないことは、ママ
あつたー

色々な型の
ベビーカー(セーター)
いっぱい!!
買前に、ちと
チェックしなさい~♥

かなーちえ食あるある・年間のべ約3万7千人の親子、地域の人が訪れる週5日の「場」には知恵と情報がいっぱい!

いつでも、ゆったり♥
赤ちゃんコーナー
隣にキッチンもあります

土曜日は父もいっぱい!
父子ペアもいっぱい!
平日も育児休父がいるよ~♪

住んでいる地域の近隣子育て
情報もカレンダー&地図にし
て配布しています。講座や
イベント情報、口コミも get~

さまざまな年齢の子どもが
泣いたり笑ったり、ぐずったり
...「子どもという生き物」の
生態がなんとなく掴めちゃう



「子どもの育ちを見守りあって、おたがいさまで、迷惑かけあって育てあおう」が、かなーちえのモットー