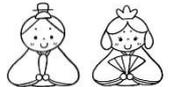




春が近づき、1年の締めくりとなる3月を迎えました。皆さんも来月には新しい環境に心躍らせている方も多いのではないのでしょうか。一日一日を大切に過ごしながら、残りの日々も笑顔で過ごしていきたいと思います。



すくすくファミリー教室 プレパパ・ママ コース

保健センターでは、妊婦さん向けに「すくすくファミリー教室」を開催しています。今回紹介する「プレパパ・ママコース」、赤ちゃんのお風呂の入れ方を学ぶ「沐浴コース」、妊娠期のお母さんと赤ちゃんのお口の健康について学ぶ「マタニティ歯科コース」、妊娠中・産後の食事について学ぶ「マタニティ栄養コース」があります。

「すくすくファミリー教室(プレパパ・ママコース)」の取材に行ってきました



会場は希望に満ちたのプレパパ・ママさんたちが集まり、穏やかな雰囲気でした。助産師から、妊娠中の生活についての話を聞いたり、出産時に備えたマッサージの仕方を教えてもらい、お互いにマッサージしあったりしていました。また、赤ちゃん人形を使って、お世話の仕方などを丁寧に教えてもらっていました。休憩時間には、プレパパさんが妊婦体験している姿もありましたよ。

参加者の声

- ・話がとてもわかりやすかった。
- ・赤ちゃん人形でお世話の練習ができてよかった。
- ・困りごとを助産師さんに個別で相談ができた。
- ・人形を抱っこしたりして、おなかの赤ちゃんと会えるのが楽しくなった。
- ・妊婦体験では、動きづらくて大変だと思った。(プレパパ)
- ・パートナーにサポートの仕方を教えてもらって、安心できた。(プレママ)



すくすくファミリー教室 プレパパ・ママコース

対象：妊娠5～8カ月の方とその夫で、
今回の妊娠で初参加の方
定員：午前・午後 各15組(要予約)
申込み：健康づくり課(382-2252)
までお申し込みください。

～開催予定～

今年度は3/17(日)

令和6年度は

奇数月のいずれかの日曜日(月1回)

時間(午前の部) 9:30～11:45

(午後の部) 13:30～15:45

※開催日、申込み開始日、その他の講座の詳細は「広報すずか」の毎月20日号の健康館をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。



鈴鹿市ウェブサイト
広報すずか

お知らせ

「春もろう こころ」 ～ストレスを上手に乗り切ろう～

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。それらが与える疲労による、体と心のストレスを上手に乗り切りましょう。

自分でできること～セルフケア～

- **睡眠**
短い昼寝も◎。寝る前のスマートフォンは控えめに
- **リラクゼーション**
深呼吸、ゆっくりお風呂に入る、音楽を聴く など
- **笑う**
「笑う」ことは、自律神経のバランスを整え、免疫力を高める効果もあります
- **適度な運動**
ストレッチ、ヨガなど



誰かに話してみよう～相談先～

- **よりよいホットライン** (暮らしの悩み事を聞いてほしい方)
☎0120-279-338 (24時間対応)
- **生きづらびと** (LINEで相談したい方)
月水金土 11時～16時 月火木金日 17時～22時 受付
- **鈴鹿市医療・健康相談ダイヤル 24**
☎0120-239-865 (24時間対応)
鈴鹿市健康づくり課(平日8時30分～17時15分)
☎059-382-2252 FAX:059-382-4187



いっぱい あそびに

子どもにとって、遊びは心身の成長に欠かせないものです。みんなで楽しく遊みましょう!!

手遊びを楽しもう!

手遊びは、手指を動かすことにより脳の発達を促したり、歌詞を口ずさむことにより言葉の発達を促したり、リズム感や表現力を養ったりすることができます。また、特別な道具を準備する必要がなく、場所を選ばずどこでも楽しめますので、みんなで楽しんでみてくださいね。

おすすめ ひらいて♪

おすすめ ひらいて てをうって おすすめ
またひらいて てをうって そのてをうえに
おすすめ ひらいて てをうって おすすめ～♪



※下線部分をアレンジしてみよう!

アレンジ1

そのてをうえに～
おひさまキラキラ
×3
ひかてる～♪

アレンジ2

そのてをよこに～
ひこうきぶんぶん
×3
とんでます～♪

アレンジ3

そのてをしたに～
かえるが
びよんびよん×3
とびはねる～♪

みんなで遊んでみてな～