

令和5年度

ママのリフレッシュ

事前予約制

参加費無料  
保育あり

# ひとやすみ

未就学児対象

(生後57日以降対応可)

子育てを頑張りすぎていませんか？

子育ての合間に『ちょっとひとやすみ』  
イライラ、モヤモヤしたその気持ち、話してみませんか。



- ❖ ひとやすみは、お子さんと離れてお話をする会です。子育てや家庭のことなど、日頃感じていることを何でも話せる場所です。
- ❖ 『ここで聞いたことは口外しない』『言いっ放し、聞きっ放し』がお約束です。自分のことを話したり、他の人の話を聞くことで、気持ちが少し軽くなるかもしれません。
- ❖ お話しをしたくないときはパスをしても大丈夫です。ここにいるだけでも良い場所です。

## ■ 開催日 ■

4月	5月	6月	7月	8月	9月
	11日	8日	13日	10日	
10月	11月	12月	1月	2月	3月
12日	9日	14日		8日	14日

### 9:45 集合場所（青葉福祉保健センター1階15番）

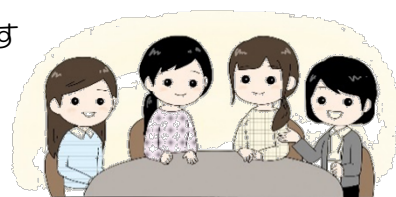
お子さんが場所に慣れるよう、お母さんも一緒に遊びます

★保育が不要の場合は9:55に来てください。

### 10:00 お子さんと離れて別室でお話し会

お子さんは保育士や保育ボランティアと一緒に遊んで過ごします。

11:15 保育室へお迎え



【お申込み】青葉区HP「ひとやすみ」に必要事項を入力し申請。（抽選）

【申し込み期間】開催日前月の1日から開催日の10日前まで電子申請が可能。

★抽選結果はメールでご連絡します。

★電子申請終了後に参加をご希望される場合はお電話をください。

★お申し込み後にご都合が悪くなった場合は、必ずキャンセルのご連絡をお願いします。



【お問合せ先】青葉区福祉保健センター こども家庭支援課 子育て支援担当

電話：978-2456 FAX：978-2422

裏面あり

# 『ひとやすみ』保育を利用されるみなさんへ

お子さんの保育は、保育士と経験豊富な保育ボランティアが担当します。お子さんがスムーズにお母さんと離れるためには、大人たちの配慮が必要です。ご案内をお読みになりお越してください。

## 《お願い》

- ・AM9：45に受付をします。(時間厳守)
- ・受付前にオムツ替え(またはトイレ)、授乳を済ませておいてください。
- ・体調が悪い時はキャンセルをしてください。  
※37.5℃以上の発熱、同居のご家族に風邪等の体調不良者がいる場合等は参加ができません。
- ★欠席の時は早めにご連絡をしてください。  
保育ボランティアはお子さんの人数に合わせて配置をしています。

## 《持ち物》

- ・着替え、オムツ、おしりふき
- ・飲み物(お茶か水)
- ・ミルク(必要な場合は、1回分のお湯を入れたほ乳瓶と粉ミルク、またはほ乳瓶と※液体ミルク)  
※液体ミルクは常温のみ対応可
- ・ハンドタオル
- ・ビニール袋(2~3枚)
- ・バスタオル(お昼寝をする可能性がある場合)
- ・お気に入りのおもちゃ(おもちゃは用意しますが1~2個お持ちください)
- ・抱っこひも、ベビーカー(寝かしつけの際、ボランティアが使用してもいいか教えてください)
- ・保育連絡票(毎回、お子さん1人につき1枚)
- ★持ち物・持ち物を入れた袋に名前を書いてください

### キリトリ

## 保育連絡票

(持参の)
抱っこひも使用： 可 ・ 不可
ベビーカー使用： 可 ・ 不可

令和 年 月 日

名前				性別	
呼び名				月 齢	
体 温	℃	今日のごきげん： よい ふつう わるい			
健康状態： よい ふつう あまりよくない(理由 )					
便： してきた・していない		尿： 時間おき / 知らせる・知らせない			
授乳： 最終 時 / 次回 時頃 / ミルク ・ 母乳					
好きな遊び：					
お母さんと離れられるか： はい ・ いいえ					
知っておいてほしいこと：					