みんなでつくる「私の居場所」

2020年 8月号

『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

まんま通信

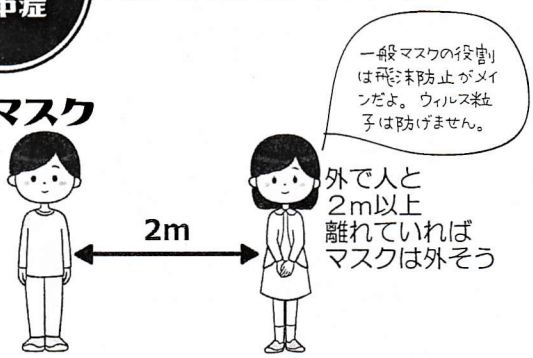
発行：NPO法人まんま

熱中症に気をつけよう

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番！猛暑でも冷夏でも注意が必要な「熱中症」。今年は、新型コロナウィルスを想定した「新しい生活様式」の取り入れも求められています。熱中症を予防するポイントを少しご紹介します。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。

新生活様式と熱中症 気を付けるポイント

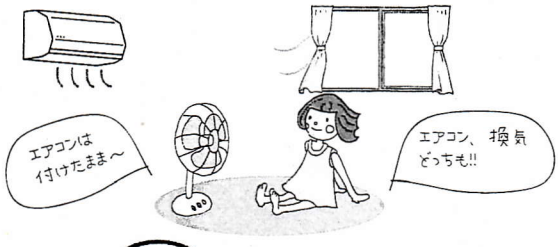
1.マスク



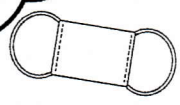
マスクを着用していると喉の渇きに気付きにくいです。喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を。
※2歳未満の子どもにマスクは不要です。
呼吸器が未発達のため、かえって危険！

2.換気

エアコン使用中も、窓やドアを2か所開けてこまめに換気をしよう。扇風機や換気扇も活用してね。



◉新しい生活様式とは…？
感染防止の3つの基本
①ソーシャルディスタンス
②マスク着用
③手洗いや3密を避ける 等
の対策を取り入れた生活



基本の熱中症予防 夏こそ ○○!!

規則正しい生活、適度な運動、こまめな水分補給…は熱中症を予防するうえで、とても大切です。
次の2点も「夏だからこそ」ぜひやってもらいたいです。

1.夏こそ 朝ごはん!!

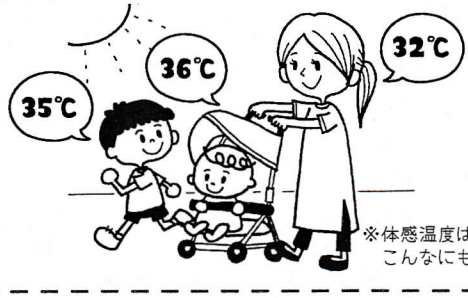
朝ごはんは1日を元気にスタートするためのパワーの源。
水分や塩分もチャージしましょう。
食欲がないときは、みそ汁やスープだけでも◎

2.夏こそ おふろ!!

シャワーで済ませがちな夏のお風呂ですが、冷房等で体は冷えてます。冷えは万病のもと！
38℃程度のぬるま湯に長めに浸かって、リラックスしながら体を温めましょう。

ワンポイント!!

ベビーカーや子どもは地面に近い分、日差しの照り返しが強いため、大人以上に暑さを感じます。
ママが暑いと思ったら、子どもはもっと暑い！！
日かげなど涼しい所で休憩をとるのも大切です。
そのとき、帽子は汗や熱がこもるので外してね。



※体感温度はこんなにも違います。

◆「まんま」って？◆ ①ご飯。 ②ママ。おかあさん。 ③そのまま。「あなたのまんま」でいいんだよ。

横浜市　親と子のつどいの広場事業

親子のひろば　まんま

プレママさんも
ぜひどうぞ。

地域の親子がのんびりすごせるひろばです。
地域情報・子育て情報の提供などを行っています。
子育て中の不安や悩みなども相談に応じます。
お気軽にお立ち寄りください。

【OPEN】月～金曜日　9:30～16:00
（祝日、特別企画実施日は除く）
会議日の他、夏季・年末年始などにお休みがあります

8/3から
9:30～12:30
13:00～16:00
の二部制です。

【利用料】対象は、主に0～3歳の子どもとその保護者です。

会員	入会金	￥1000	対象はお子さんではなく保護者です。
	フリーパス	￥1000	購入日から１ケ月間有効
	１回利用	￥200	当日に限り有効
ビジター	１回利用 ￥５００	初回はひろば利用料が無料です。 但しプログラムに参加の場合は、参加費のビジター料金がかかります。	

●第1子妊娠中の方は無料で利用できます。
●障がい者手帳お持ちの方は利用料半額です。

※2015年4月改定

ひろばカレンダー●8月

※プログラムはやむを得ず変更となる場合があります。

月	火	水	木	金
3 ノンプログラムの日はゆったり、まったりすごしてね！	4	5 ほれぼれ **13:00～16:00** ※相談がなくてもOK! ひろばは通常通り利用できます。	6 会議のため お休みです。	7 SUNSUN CAFE 焼き菓子販売
10 山の日	11 夏期休業　8/11～8/14	12	13	14
17	18	19	20 **保育士さんと話そう** **10:30～12:00** ひろばに保育士さんが来ます。子どもを遊ばせながら気軽にお話できますよ。 今月はネストぽぽ岸真衣先生。 **参加無料（ひろば利用料のみ）**	21
24 **8月生まれ バースデーweek 8/24～8/28**	25 会議のため お休みです。	26 ほれぼれ **13:00～16:00** ※相談がなくてもOK! ひろばは通常通り利用できます。	27 予約 プレママTime からだやモビールをつくろう 詳しくは右記みてね 午後の部のみ（13:00～15:30）ご利用できます。	28 ほれぼれ **14:00～16:00** ※相談がなくてもOK! ひろばは通常通り利用できます。
31	9/1	9/2	9/3	9/4

予約　予約が必要なプログラムです。ひろばに直接、またはお電話でお申込ください。プログラムによって、ひろば利用料の他に参加費がかかります。

10:00～13:00
ねんね、はいはいの赤ちゃんのための、のんびりタイム。
→ 今月もお休みです。再開したら、ぜひ遊びに来てくださいね。

せや活動ホーム太陽本館内にあるSUNSUNCAFEさんの焼菓子販売日です。

バースデー★week

毎月最終週にお祝いのフォトスペースを設置。リース型フォトフレームを用意します。記念にぜひご利用ください。
なお、お子さんやママがお誕生月の場合はスタッフにお声掛けください。ささやかなプレゼントを用意しています。
誕生月以外の方も、
ご自由にフォトスペースをご利用できます。

当面の間はソーシャルディスタンスに基づき、以下の条件で開館しています。

◎利用時間
午前の部（ 9:30 ～ 12:30 ）
午後の部（13:00 ～ 16:00 ）

◎利用組数
各回　４組　１０名定員
（完全入替 / 予約制）

◎予約上限
1週間に２枠まで・翌週分まで予約可能。
（同日の午前・午後の連続はNG）
各回、定員に満たない場合に限り、当日利用OK ！

◎その他
入館時は手洗い・検温・マスク着用。
＊体調の優れない場合は利用をお控えください。
昼食の利用休止。
＊水分補給や授乳はOKです。

ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
一日も早く普通の生活ができるよう一緒に乗り越えましょう。

予告
２月頃に保育園ママとのおしゃべり会を企画中です。入園前の準備など、様々なギモンに答えられる場になれば…と思っています。

報告　オンライン
幼稚園ママとのおしゃべり会

幼稚園に通う先輩ママ達に協力してもらい、7/9（木）におしゃべり会を開催しました。これから入園を控えるママ達の様々な疑問・不安に思う事について、先輩ママ達から答えてもらいました。
当日の質問を１つご紹介します。

Q. 親の参加する行事・お手伝いは大変？

A. 行事の数も幼稚園によって全然違う。もともと少ない設定の園もある。全員参加の行事はだいたい運動会・お遊戯会など。役員（母の会など）の負担が大きくならないように一般のママ達にお手伝いを振り分けている事が多い。また、役員自体を廃止した園もあり。

プレママTime
予約
ゆらゆらモビールを作ろう
8月27日(木)　10:00～12:00

赤ちゃんは動くものが大好き★
生まれてくるベビーのために可愛いゆらゆらモビールを作ってみませんか？工作が苦手でも大丈夫！スタッフが分かりやすくレクチャーします。

【参加費】500円　既存会員で妊娠中の方は別途お問合せください。
【予約制】定員　4組　お電話でお申し込みください。

子どもの育ち相談日　ぽれぽれ

子どもの発達が気になるママへ…。
まんまでお話してみませんか？

ぽれぽれ@ひろば

発達について（障がいの有無に関わらず）子どもを遊ばせながら、気軽に話せる場です。予約不要・参加費無料（ひろば利用料のみ）
※ひろばは通常通り、どなたでもご利用できます。

【今月の相談員】
●子どもの育ちや発達なら…
8/ 5（水）26（水）**13:00 ～ 16:00**
瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 小松直美氏

●ママの気持ちに寄り添います
8/ 28（金）**14:00 ～ 16:00**
児童家庭支援センターうぃず臨床心理士 來山光江氏

個別相談

ピア相談員がじっくりと個別にお話を伺います。ひろばスタッフが同席しますので、お子さんと一緒にどうぞ。
予約制：各回1組（未就学までのお子さんとその保護者）
料金：￥500（施設利用料として）
8/ 29（土）**①10:30～11:30　②13:30～14:30**
瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 八木澤恵奈氏

まんまのつぶやき

まんまはインターネットでの情報発信ツールとして
☆ホームページ　☆Facebook　☆Instagram
を使っています。ひろば利用の予約状況もココでチェックできますよ！最近はひろばでも、「インスタ見ました～」って言ってもらえたり、幼稚園や保育園に入園してひろばには来れなくなっちゃった利用者さんも「いいね！」してくれてたり。
会えないけどつながっている感じがとても嬉しいです。ひろばの様子やスタッフのつぶやき投稿、よかったらのぞいてみてください。

【Instagramアカウント】
法　人：manma_seya_2019
ひろば：manma_seya.085no168

レンタルスペース　やってます!!

１階「まんまん家」と２階「親子のひろば　まんま」の貸切ができます。

１階はフリースペース「まんまん家」。
Wi-Fiも利用できるので、コワーキングスペースにいかがですか？その他、ママ友とのおしゃべり会・同窓会・送別会などの集まりなどにもご利用できます。また、ピアノもありますので、練習などにもどうぞ。

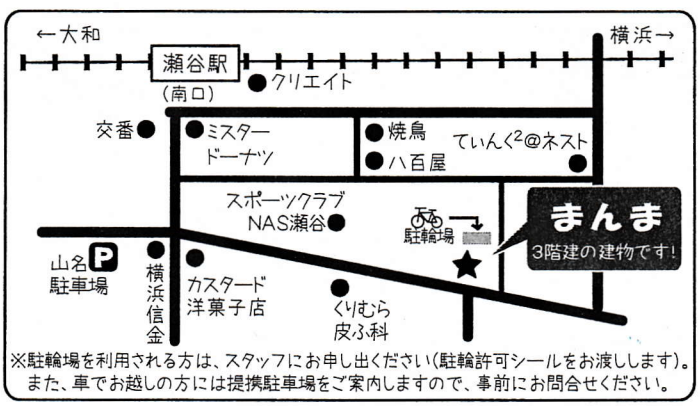
２階はひろば。季節の飾りつけやたくさんのおもちゃなど、ひろばの良さを活かして、お友達とのお誕生会やハロウィン、クリスマスのパーティなどにいかがですか？
CDデッキやキーボードの利用もできます。
※平日はひろばをOPENしているため、ご利用はひろばの休館日に限ります。

●ご利用方法●
事前予約制です。お申込はひろばに直接、またはお電話にてご連絡ください。（受付時間はひろばの開館時間に準じます）
料金は、１時間当たり2,000円です。
賛助会員は￥1,000/1ｈ、ひろば会員は￥500/1ｈでお得にご利用できます。お気軽にスタッフまでお問合せください。

ＮＰＯ法人　まんま

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19
Tel●045-303-5393 Fax●045-442-3666
E-mail●manmanchi@r9.dion.ne.jp
HP●https://manmanchi.jimdo.com
Facebookページもあるよ！

まんまＨＰはこちら！→



※駐輪場を利用される方は、スタッフにお申し出ください（駐輪許可シールをお渡しします）。
また、車でお越しの方には提携駐車場をご案内しますので、事前にお問合せください。

賛助会員募集中！ この地域に子育て支援の施設があることの重要性を広く認知して頂くためにも、多くの方々に賛助金でのご協力をお願いしています。賛助会費（個人￥2000／年、団体￥5000／年）となっています。ご賛同いただける方、ご一報よろしくお願いします。

編集後記

先日、健康診断を受けに久々にお出かけしました。コロナ・・・のせいだけじゃない体重増加、血圧上昇、なぜか平熱も上昇中の私。今月またひとつ歳を重ねる予定なので、健康のためにも本気でダイエット考えないと！
ってこれをアーモンドチョコを食べながら特茶飲んで書いてるの、どうなの!?私のやる気スイッチはどこ～!?　（はりー）

まんま通信 No.195 2020.8.1

発行人●金子真澄
編　集●橋口明奈、針生朋子
タイトルデザイン●吉田直美

横浜市こども青少年局子育て支援課　671-2705