

会員数は2,295人(3/15現在)

すこやか サークル新聞

2018年4月号



入園・入学・進級 おめでとうございます 新しい生活のスタートです

新学期が始まって、ようやく落ち着いてきたかな、と思う4月末ごろから、病気にかかりやすくなったりします。

そんな時は、ひとりで悩まずに、まわりの人(ご家族・ご近所・保育士さん・ママ友・おじいちゃん・おばあちゃん)に相談してみましよう。

自治体の子ども家庭支援センターを利用して、地域の子育て情報を取り寄せてみてね。

お仕事が休めない時は、病児保育もご利用ください。
立川市内に2箇所あります。(幸町にぽけっと病児保育室、
錦町に子ども診療所病児保育室ぱおぱお)

ぽけっと病児保育室 TEL042-536-7333
子ども診療所病児保育室ぱおぱお TEL042-521-2777

OMR2期

年長さんになったら早めに接種

〇二種混合

11才になったら早めに接種

〇日本脳炎2期

9才になったら早めに接種



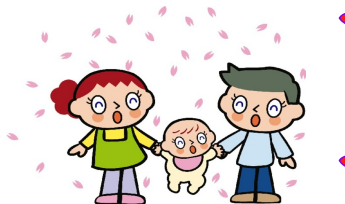
予防接種は予約制です。予め予約をしてご来院ください。
予防接種問診票と母子手帳を必ずご持参ください。

子ども診療所・予約システム
<http://ssc.doctorcube.com/kodomo-cl/>



※ 専門外来は予約専用電話やインターネットからは取れませんので、
042-525-6555へ直接お電話でご相談ください。

赤ちゃん同窓会・2018年3月17日(土)
立川相互病院で開催されました。
2017年5月から8月生まれの赤ちゃんのご家族が参加されました



赤ちゃん体操と育児の相談会

★日時：4/17(火) AM10:00～11:30頃

★定員：10組 程度。

★対象：5・6ヶ月頃～1才未満

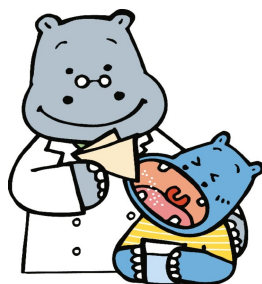
★場所：ふれあいクリニックフィットネスセンター

※今回は、薬剤師によるミニ学習会

「赤ちゃんのくすり・母乳とくすり」

お申込は子ども診療所へ042-525-6555

無 料



以下、今年度の学習会スケジュールです

- ・4月「赤ちゃんのくすり」
- ・6月「夏の過ごし方」
- ・8月「歯のはなし」
- ・10月「皮膚のケア」
- ・12月「赤ちゃんの事故」
- ・2月「歯のはなし」

くすりと産後リハビリ講座

★日時：5/15(火) AM10:00～11:30頃

★場所：ふれあいクリニックフィットネスセンター

※今回のくすり講座は、「赤ちゃんのくすりの飲ませ方」

※産後リハビリ講座は、抱っこ紐の位置調整など毎回好評!



お申込みは4月13日(金) 10:00から子ども診療所まで
042-525-6555へ平日 10:00～17:00にお電話ください。

無 料

3月20日、子ども診療所横のフィットネスルームで“おくすりと産後ママのためのからだ講座”が開催され、ママと赤ちゃん6組にご参加いただきました。

リハビリ講座では 立川相互病院で産前産後のリハビリに関わる理学療法士から「身体のしくみ」・「妊娠～出産～産後の体の変化」・「将来にわたるその影響」についてお話があった後、産後の身体に負担のかからない運動を体験! 少人数ならではの ママ一人一人のお悩みに応じたアドバイスや 動き方指導もありました。

また、講座後半には抱っこ紐調整も行いました。

毎日使うものだけど、うまく使えている人が少ない抱っこ紐。

調整後は皆さん姿勢が良くなり、いつもより抱っこが軽く感じると 笑顔がみられました。

約一時間の講座でしたが、スタッフに抱っこされて寝てしまう赤ちゃんもあり、普段頑張っているママのためのひと時でした。

体験した参加者からは

「短い間で体の変化が分かりました。また参加したいです。」

「自分の身体のこととは後回しになっていたので、こういった講座はありがたいです。」

「直接見ていただけて、とてもわかりやすかったです。」と感想を頂きました。

産後にお悩みのある方や不調を予防したいという方、専門家と気軽にお話しできるチャンスです。

一度参加された方でも「もう一度やってみたい」という方、リピーターさんも大歓迎です!

次回の講座は 5月15日です。講座に参加して 心も体もリフレッシュしましょう!



立川健康まつり

誰もが安心して暮らせるまちづくり

5月13日(日) 立川駅北口モノレール下サンサンロードで、立川健康まつりが開催されます。今年で第6回になります! 健康に関する展示もいっぱい。みんなで来てね。詳しくはチラシ、ポスターで確認してください。



…絵本の紹介…「ちいさなちいさなふしぎなおみせ」

作・絵 さかいさちえ 教育画劇

先月号で紹介した「ちいさなちいさな」シリーズです。

色がとてもきれいで、かわいい絵。

お子さんと一緒にお買い物を楽しんでください。

どの動物が好き? どのお店が好き?

読んだ後も会話が弾みそうです。

