

すこやか サークル新聞

2018年12月号

おくすりと産後リハビリ講座

1/15(火) 10:00~11:30

対象月齢は特にありません

おくすり学習会「胃腸炎・下痢・嘔吐」

3月は「ママの健康」です

産後リハビリはリピーターもOK!

参加者から「あ!!こうすると楽!!」等の声がたくさん聞かれます

子ども診療所で12/18からお申込み受付ます

平日10時から16時 Tel:042-525-6555まで

11/20のおくすりテーマは「スキンケア」。市販のお薬のことも教えてもらいました。

街の調剤薬局さんは、処方箋がなくても、「こんな時はどんなお薬?」の相談もできますよ!お気軽にどうぞ!とのことでした。講師は錦町薬局の薬剤師さんでした。

リハビリは、今回リピーターさんが数名参加。1度学んでお家でやってみて、「これで良かったのかな?」の再確認ができます。正しい姿勢をマスターしましょう!産後のいろいろなトラブル!改善は、ここから始めましょう。抱っこひも調整も好評をいただいています。

○～子ども診療所より
年末・年始休診のお知らせ～
子ども診療所の年内の一般診療は
12/28(金)まで

12/29(土)～1/3(木)は休診

子ども診療所から
お知らせ

☆立川市休日急患診療所…日・祭日の午前9時～午後9時

電話 042-526-2004・042-527-3272

☆東京都救急情報センター電話 042-521-2323

近隣の小児科等を紹介してくれます

インフルエンザワクチン予約に関しましてご不便をおかけいたしました

インフルエンザワクチンは納入困難となり、今シーズンの供給数が増える見込みがないとのことです。

子ども診療所では11月16日を持ちまして、予約受付を終了させていただきました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご了承いただきますようお願いいたします。

三多摩健康友の会・すこやかサークルキャンペーン

大腸ガン検診はじまるよ

期間：1月～3月末

費用：一人1760円が、会員は無料です!

方法：専用容器で便をとって調べます。

申し込み：子ども診療所やふれあいクリニック、他

お近くの健生会の診療所で受け付けます。

お気軽に声をかけてください。専用容器をお渡しします。

三多摩健康友の会では立川相互病院など健生会の病院・診療所と協力して大腸ガン検診を実施してます。日本では大腸ガンにかかる人が増えています。

早期発見・早期治療のためにおすすめしています。

会社の検診や市民検診などを受ける機会がない人は、どうぞご利用ください。



”赤ちゃん体操&育児相談会”

12/18(火) 10:00～11:30
三二学習会「赤ちゃんの事故」

子ども診療所へお申込みください(TEL:042-525-6555)

対象月齢:5ヶ月から1才未満・定員10組程度

10月の会の様子をご紹介します

自己紹介で赤ちゃんの名前の由来を聞きました。

「青空のように自由に」「誠実な人に」「名前の響き、音に興味を持ってほしい」

さて、それぞれどんなお名前でしょう!

赤ちゃん体操は、大人気「ぞうきん」で、赤ちゃん大喜び!

(その他のメニューも食いつき間違いなしでした)

学習会は「赤ちゃんのスキンケア」。

「赤ちゃんの顔の洗い方を教わって良かった」との感想をいただきました

育児相談コーナーでは、夜泣き、離乳食、生活リズム、

ベッドからの転落防止方法など

お母さん同士の情報も交換しながら

解決方法を考えました。



「乳がん自己検診学習会」は、ただ今企画を練っています。

もうしばらくお待ちください。

ご要望・ご質問、その他「こんな企画を」等のご要望がございましたら、

〒190-0022 立川市錦町1-23-25 1F

子ども診療所内すこやかサークル

宛てに、おハガキください。

すこやかコンサート

11/17(土)開催しました

今回は、参加者も一緒に歌ったり
優しいハープ演奏の音色と絵本の読み聞かせで、
ゆったりした時を過ごしました。

「最近、レコードが復刻発売されていますが、
やっぱりCDよりレコードの方が、生の音に近いようです。
お母さんの好きな曲をCDでかけるのもいいけれど、
お母さんの生の歌も聞かせてあげてね。
テレビも30分くらいにしましょうね。」とおはなしもありました。



すこやかサークル入会キャンペーン中!!

会員特典(ワケ割引)もあり!! 楽しい催しがいっぱい!

隔月で「赤ちゃん体操」「くすりとリハ講座」

育児相談やママたちの交流の場になっています!

絵本の紹介「ゆかいなゆうびんやさんのクリスマス」

出版社文化出版局 作・絵:ジャネット&アラン・アルバーク 訳:佐野洋子

ゆかいなゆうびんやさんが、金髪の女の子にクマさんに…手紙を届けます。
ページに、届けた手紙がしかけ絵本になっていて、手に取ることができます。
あたたかい文字に封筒の中に入ったプレゼントであそぶこともできます。
楽しいお手紙入りシリーズ絵本の一冊です。

