

次は
6月5日
(水)

ケイアイ薬品 ママはぐ新聞

ママはぐ会の内容

対象の方：子育て世代の方・妊娠前中後の方

知っておいて損はない

食や健康のお話

子育て世代同士の

お友達作り

助産師さんによる(無料:要予約:3名迄)

母乳相談&ケア

助産師&保育士による

育児相談会

みんなで和気あいあい(世界一心が温まるお味噌汁です)

手作り味噌の味噌汁&おにぎり



ここから申し込みます♪



ママはぐ会って?



「ケイアイ薬品ママはぐ会」というのは、これから命をはぐくみ育ていく世代の方たちに母乳育児の推進や食や命の大切さをお伝えしていく会です。

ケイアイ薬品、クロレラ工業、助産師さんで発足して6年目となります(参加費無料)実は、このような会は10年ほど前から九州の小さな薬屋さんで開かれていて今でもママたちの拠り所となっています。

私たちが、この津市にママはぐ会を作ることによって津の子育て世代の皆さまの拠り所になればと願っています。

特に、若いママ世代の皆さまに「食」や「命」のお話、「知っておけばご家族の健康にお役立ていただける情報」をお伝えすることで妊娠・出産・育児、ご家族の健康にお役立ていただきたいという思いがあります。

家族の健康の要は毎日の食事です。家族の健康のためにバランスの良い愛情たっぷりの食事を用意してあげることが、子どもたちの健全な成長につながります。

ママはぐ会が地域の子育て世代の皆さまの拠り所となれるように、また、子育て世代だけでなく広く多くの方に食や命の大切さをお伝えできるように地道に活動を広めていきたいと思っています。皆さまのお子さまが健やかに成長し、ご家族全員が心身共に健康で、幸せに暮らしていける手助けができれば嬉しいです。

お友達にも紹介してね

☆活動内容

約2カ月に1回ママはぐ会開催
ママはぐ新聞約2カ月に1回発行
フェイスブックにて発信



ママはぐ会スタッフ紹介

ケイアイ薬品 磯崎 香

丸屋町商店街でケイアイ薬品健康相談所をやっています(夫婦で薬屋さん)。保育士の資格と経験有で、子どもが大好きです。

ケイアイ薬品で店長をしている夫と鍼灸師の息子(大学院生)と3人家族です。食や病氣、漢方・育児相談などが得意です。

こころ助産院 助産師 松田 志帆さん

茨木市でこころ助産院をされています。助産師のお仕事のほかにベビーマッサージ、BS(おっぱい)ケア、頭蓋仙骨療法などの活動をされている3人のおかあちゃんでもあります。子育てをがんばっているお母さん達が「少しでも楽しく育児できるように援助させていただきたい」と活動されている助産師さんです。ママはぐ会でご希望者におっぱいマッサージや個別に母乳相談もしていただいています(事前にお申し込み下さいね)。

クロレラ工業 新谷祥子さん

“食”に対してこだわりを持っていて料理を作るのが大好きです!おいしいものを食べると幸せになりますよね!健康に過ごすためにはまずは“食”から見直すことが大切だと考えています。皆さんと一緒にママはぐ会を盛り上げていきますね。みなさんにお会いできるのを楽しみにしていま〜す♪

HPからもお申込みいただけます♪

ケイアイ薬品ママはぐ会 いそぎき かおり

津市中央1丁目5-4丸屋町商店街
直通電話 077-522-8039

健康相談所
HP





乳幼児の水分補給（飲み物）



初夏になり気温が上がると水分補給が大切になってきますね。特に乳幼児は大人に比べて新陳代謝が活発で「汗っかき」なので、小まめな水分補給が大切になってきます。

でも、なにをどれだけ飲ませたらいいの？

と思う親御さんも多いと思います。そこで、今回は、乳幼児の水分補給（飲み物）についてお話をしたいと思います。

>>～6か月

この頃までの赤ちゃんは、母乳やミルクだけで十分という考え方が一般的となっています。もし、お風呂上がりや授乳のタイミングとズレる場合には、湯冷ましや麦茶がいいでしょう。

>>6ヶ月以降

この頃から徐々に離乳食を始める赤ちゃんも増えてきます。母乳やミルク以外の食べ物になれる時です。お白湯や麦茶や番茶などをスプーンから始めてマグマグやストローで飲めるように練習していきましょう。

>>赤ちゃんに牛乳やジュースは必要？

牛乳に関しては厚生労働省のガイドラインで「1才以降が望ましい」と書かれています。

ジュースは、与えていいのは離乳食を始めた後からで、6か月～1才半迄は80ml/1日が目安です。野菜果物100%が望ましい。

しかし、牛乳にしても、ジュースにしても乳幼児には基本的にわざわざ飲ませる必要はなく、与えるならお白湯や麦茶や番茶などを飲ませてください。

右上につづく

>>外出時の水分補給

暑い日に外出した時には、様子を見て適宜水分補給をしてあげましょう。甘いジュースやスポーツドリンクには糖分が沢山入っているので、基本は麦茶などカフェインレスのお茶を飲ませてあげてくださいね。

また、赤ちゃんに飲ませるお水や麦茶は人肌くらいの温度にしましょう。冷たすぎる飲み物は赤ちゃんの未熟な胃腸を刺激してお腹を壊す原因になるので注意が必要です。

もちろん、炭酸飲料はいけませんよ！！



次回ママはぐ会のご案内



【月日】 2019年6月5日(水)

【時間】 10時過ぎから受付開始
(10時15分～13時ごろ(軽食付))

【場所】 ルネス・ピース大津におの浜1階集会室

お話の内容

☆**こころ助産院 松田志帆**<妊娠育児相談会>
助産師さんに妊娠・出産・母乳・卒乳・離乳食などのお悩みを自由に相談して下さい。

☆**クロレラ工業 新谷祥子**<お話>
【解毒】日常生活に潜む経皮毒のお話

☆**ケイアイ薬品 磯崎香**<お話・健康育児相談>
【健康】怖い人工甘味料のお話

【駐車場】西武の駐車場にお停め下さい。

※駐車券の処理はケイアイ薬品で行いますのでお申し付けください。

お申込み・お問合せ（先着5組さままで）
磯崎の携帯メール、LINE@、お電話、HPで。

母乳相談&ケア（無料）ご希望の方<先着3名>
事前にお申し込み下さいね。

相談したい事がある場合は事前にお聞かせ下さい。

また、【ご飯】【おかゆ】【バイオリック】
【手作り味噌のお味噌汁】【茹で卵】【お水】をご用意します。みんなで一緒に食べましょうね。お子さまと一緒にご参加ください。最近直ぐに定員になりますので、お申込みはお早めにね☆

申し込みをするのはちょっと勇気がいるますが、ぜひ、勇気を振り絞って(笑)ご連絡くださいね～(〇〇)／