

子育てほっとサロンだより



開催日時: 火・木・金 10時30分～15時30分

※祝日はお休みです。

開催場所: 宇部市西宇部南4-5-25

おいこら気ママ館 (宇部駅前)

TEL ☎: 080-4553-6568



親子さんが
自由に遊べる
場所です♡
遊びにきてね

2026年

10月号

表紙: 今月のイベント開催日
裏面: お知らせ・コラム

作ってあそぼうの日

簡単にできる工作キットを用意しています。

10時30分～13時の間は担当者がいますので作り方のポイントを説明できます。

10月13日(火) 10時30分～15時 ■ 紙コップで いないないバァ! (無料)

—予約制—
申し込みの
締め切りは
10月13日(火)

ハンドとフットでリラクゼーションの日

ハンド(手から肘まで)か、フット(足ツボのみほぐし)15分のマッサージを受けられます。(要予約 無料 先着4名)

10月15日(木) 11時～13時

予約を希望される方は直接サロンに来られるか、
お電話でお申込みください。

※手や腕、足に骨折やケガのある方はご遠慮ください。

—お願い—
予約可能な方はサロンの
利用者さんに限ります。
マッサージだけを目的とした
利用はご遠慮ください。



今月のおススメ絵本
です。当日、読みます
※絵本は変更になること
があります。
ご了承ください。

おはなしの日

今月はどんなおはなしかな?(無料)

10月20日(火) 13時30分～15時(随時)

📖 「くだもの」

平山和子さく 福音館書店

おもしろくくだものがたくさん出てきます。本物みたいで食べたくなるかも。

お気に入りの
絵本があったら
読みますよ
ほっとサロンの絵本
でも家から持って
きてもOKです。



何でも相談&ママのおしゃべり会の日

10月 23日(金) 10時30分～13時

10時45分からママのおしゃべり会

おしゃべりで 心も体も元気に! 新しい発見があるかも♪笑顔になれるかも♪

何でも相談は開催時間内に保健師・もしくは助産師が受け付けます。

身体計測もできます。(保健師・助産師もおしゃべり会に参加しています。)

個別相談はおしゃべり会の時間以外に気軽にお声掛けください。

テーマにそって
ワイワイ おしゃべり
しましょう♪



泣き止まない赤ちゃんにかける言葉 イヤイヤ期のお子さんにかける言葉



夜泣きするお子さんにかける言葉に困ることはありませんか？

歌を歌っても抱っこしても泣き止まない時、ママさんも困ってしまって、誰にも相談できない気持ちを抱えていますか？

そんな時。「えーん、て泣いたのー」と声をかけてみましょう。きっと、赤ちゃんは「気持ちを受け取ってもらえた」と感じます。赤ちゃんもママさんの表情の変化をみているよ！泣き止んだら、「ニコニコだね」とママさんもニコニコしてみてね。

イヤイヤ期になると、お子さんは、言葉にならない想いでママにぶつかることがあります。そんな時、子どもの表情を見て「イヤだったね」と声をかけ、気持ちを言葉にしてあげましょう。その繰り返しで、やがて自分で気持ちを言葉にする力になります。

お子さんはママの顔を見て、人の表情と気持ちを学びます。鏡を見たり、歌や絵本で楽しく表現してみてね！積み重ねたら、きっと、言葉やコミュニケーションという形になってくるよ！

『困ってるよ〜』て思ったママ！、ぜひ、ほっとサロンでも相談してみてね！



えーんなの？

ニコニコだね。

困ったお顔だね。

ぷんぷんだったね。
嫌だったんだね。

お知らせ

来てくれるお子さん みんなが ほっとできるサロンになりますように



近頃、サロンに大きなお子さん、まだ床に寝ている小さなお子さんも集まってきてくれるようになり、嬉しく思っています。

ほっとサロンはアットホームなお家のような場所なので、広い遊び場のように走り回る場所と、寝ているお子さんを仕切るような場所を作ることとはできません。

遊びに来ているお子さんみんながほっとできるよう、気を配っていきたく思いますので、何か気になることがありましたら、遠慮なくサポーターにお声かけください。