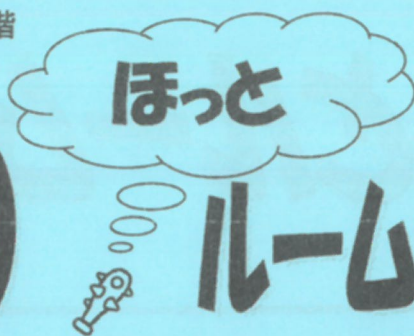


このの
2026



ルームカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
2/2 おしゃべりカフェ 受付開始	3	4	5 赤ちゃん広場 (対象の方のみ)	6	7 休	8 お父さんの OYAKO ひろば
9 ひなまつり制作 受付開始	10 おしゃべりカフェ	11 休	12	13	14 休	15 お父さんの OYAKO ひろば
16	17	18 ひなまつり制作 スタッフ会議 (午後休み)	19	20	21 休	22 休
23	24	25	26	27 整備日 (午後休み)	28 休	
【ルーム開設時間】 毎週月～金 (ただし祝日・年末年始・警報時はお休み) ・ 午前の部 10:00～12:00 ・ 午後の部 12:30～15:30						



おしゃべりカフェ

2月10日(火)午前 10:00～

おいしいお茶を飲みながら
おしゃべりしませんか？

- *事前申込み：要（定員になり次第受付終了）
- *定 員：親子8組



***5日(木) 赤ちゃん広場（山田地区）**
午前 10 時～12 時まで

生後3カ月～1歳の赤ちゃんとお母さんの健康相談です。
対象外の方はルームを利用できません。

***8日(日)・15日(日)**
お父さんの OYAKO ひろば
午前 10 時～12 時まで（午後はお休み）
予約は要りません。パパのためのひろばです。
家族での参加も OK です。



ひなまつり会制作

2月18日(水)午前 10:00～

かわいい「雛てまり」を作ります。

- *事前申込み：要（定員になり次第受付終了）
- *定 員：親子5組



【 行事の申込みについて 】

- 参加希望の方は、「ルーム受付」までお願いします。
来れない時は、電話で申込みできます。
- 申込み受付は、本人(世帯)のみでお願いします。

問い合わせ先 こののほっとルーム（神野々ふれあい会館2階）

橋本市神野々368-2 TEL/FAX 32-9345（代）

このほっとルーム

2026. 2

No.189



忘れないで手洗い・うがい

1月から2月は気温が最も下がる季節で、寒さがピークを迎えます。空気も乾燥して、新型コロナだけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎など、いろいろな種類の風邪がはやりやすくなります。乾燥対策には、室内干しが最適です。ぬれタオルを数枚干しておくだけで加湿され、経済的です。加湿器を使う時は、水タンクやフィルターの掃除はこまめにしましょう。カビや汚れた霧が発生することになるので注意しましょうね。

風邪などの予防の基本は、「手洗い・うがい」です。マスクも有効です。できる限り人ごみを避けて、感染の機会にさらされないようすることも大切です。子育て中のママには十分に睡眠を取るの難しい人が多いと思いますが、疲れをとることを心掛けましょう。体に抵抗力があれば感染しても、ウイルスや細菌を退治することが出来ます。栄養を取るために美味しいものを食べてください。



気になっていること、悩んでいること、 聴いてもらいたいことがありますか？

ルームに来ている時にスタッフに相談するのもいいけれど、1対1でじっくり話を聴いてもらいたい人はいませんか？そんな人には個別に対応します。電話又は直接スタッフに予約をしてください。あなたの都合の良い時間に、スタッフが相談にのります。

電話番号 (32) 9345(代)

電話受付時間 午前10時～午後4時

注) 月曜と木曜の午後は、神野々ふれあい会館の職員の方が電話にでますので、「ほっとルームをお願いします」と言ってください

Instagram
やっています。
フォローしてね



HOTTORUMU

