



ようやくくだるような暑さから解放され、涼しい秋風が心地良く感じるようになりました。過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理には十分気をつけて下さいね。



9月9日（日）親子ほっとステーションにて「子育て家庭向け 防災教室」を開催しました。講師に 下 善裕氏（輪島市 防災士）、尾坂 里美氏（元輪島市社会福祉協議会児童福祉課課長）をお迎えし、『東日本地震、能登半島地震を体験されたママの声と自助の防災取り組み』の題でお話をいただきました。実際に被災され、また被災された子育て家庭と出会われた中での講演には“日頃の備えを家族と共に地域と共に考えてほしい”という思いが、生の声を通して強く伝わってきました。



防災教室 （子育て家庭向け）

講演後には、(株)岩谷産業さん、(株)マルキさんのご協力のもと、防災グッズの紹介や、炊き出し機器を使用しての豚汁と無洗米のおにぎりを提供していただきました。「日本災害食大賞」を受賞した非常食の試食もありました。「水もお湯もいらないなんて便利やね」「すごくおいしい」と皆さん喜ばれていました。

“我が家に必要な備え”を準備すること、見直すことはもちろん、学んだことをまわりの人に伝えていくことも自分たちの大切な役割なのだと感じます。大切な人を守るために、自分ができることを少しずつでも実行していきたいですね。ご協力いただきました皆様、参加された皆様、ありがとうございました。



先月の助産師さん（吉田みち代氏）のお話の際も、「子育てママの災害対策」についてのお話がありました。～お話の中から一部抜粋～ 災害の非常時や避難時や避難生活ではお母さんと赤ちゃんにとって母子手帳が重要なカルテとなります。また、災害伝言ダイヤル171に登録しておくで安心。「母は強し」です。困ったことは、声に出して訴えて。不安なことも声に出してね。」と、話されました。

9月のお話より

9月のベビサロンは、講師に奥村 澄氏（保健師、金城大学非常勤講師）をお迎えしました。大人も子どもも「姿勢、体のズレを整えることが大切」とお話されました。骨盤回しが一番簡単とのことで、赤ちゃんを抱っこしながら実践しました。（気持ち良さそうにスヤスヤねんねした赤ちゃんもいました(-_-)zzz）