

100smile FAMILY NEWS 26号

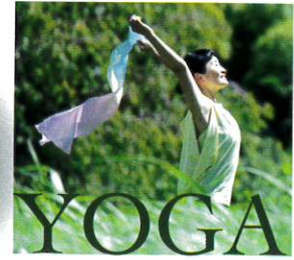
ハンドレッドスマイル・ファミリーニュース



限定数で受付終了！
定員はインスタで
確認を！（託児付き）

10/11(金)
9:45~11:45
網島地区
センターにて

11/8(金)
9:45~11:45
網島地区
センターにて



ヨガニドラは1時間で4時間の睡眠に値すると言われる究極リラクゼーション。疲れがなかなかとれない、脳・心身疲労がたまっている、睡眠不足を解消したいなどの慢性的なストレスケアに！

助産師による
ママサロン！

セルフマッサージ & ヨガニドラ

9:45~11:15
0歳児の産後ママへ

講師 / 元田裕子さん

産後パパや家族と
コミュニケーションで
もやもや
悩んでいませんか？

11:15~11:45

ママのもやもや解消会

講師 / 生田嶋助産師・小島助産師・谷津助産師
※ママサロンの開催内容は両日程とも同一です

ヨガニドラは
ママのみの参加です。
ご希望で植物油をご用意！



パパサロングスト講師
浦瀬亘さん
1977年生。1児のパパ(中1)。
NPO法人全日本育児普及協会
横浜市父親育児支援講座認定講師。
2014年にパパサークルP35
(パパさんGO!)を立ち上げる。
横浜市港北区を中心に活動中。



10/26(土)
9:45~11:45
樽町地域
ケアプラザ
にて

助産師による
パパサロン！

11/23(土)
9:45~11:45
菊名地区
センターにて



9:50~10:45
浦瀬亘さんのパパ特別講義

絵本の読み聞かせのコツ

9:50~10:45
浦瀬亘さんのパパ特別講義

夫婦のパートナーシップのお話



パパサロングスト講師
Sumiさん
普段のコミュニケーションこそが
一番大切です。それが備えにつな
がる第一歩。知ることは乗り越える
力になるのです。自分を知らう、
家族を知らう、災害を知らう！
10個のソナ Yell チャレンジを解
説します。

10:50~11:45
ソーイング防災士による
災害は必ずやってくる！今こそ考えたい

コミュニケーション 防災

講師 / sumiさん

10:50~11:45
だっこおんぶの専門家による
親子の絆を深める！

だっこおんぶのお話

講師 / 阿部亜実さん

パパサロングスト講師
阿部亜実さん
NPO法人だっこおんぶの研究
所認定ベビーウェアリングコン
シェルジュ、防災士。だっこの
高さを数センチ変えるだけでも
体感が変わります！防災にも役
立つ、おんぶにもチャレンジし
てみませんか？



10/22(火)
10:00~12:00
ハンカチスタイ
作り

11/19(火)
10:00~12:00
手形足形
アート

MAMAstyle プレママビギママサロン



慣れない子育てを応援！
お申込みはこちら！

●イベント保険付！
●助産師の個別相談付！
(LINE相談2件またはZoom相談20分)
参加会費：¥2,000(1回当たり)
友達割：¥1,500(1回当たり)
開催場所や持ち物など詳細はお申込みの方にご連絡します



もっと気軽に助産師と話そうよ！100smileは持続的にママをサポート！

プレママ・プレパパから応援！
オンライン両親教室



100smileの助産師が講師で参加しています！



お子様連れて
ぜひどうぞ！





HANDRED SMILE 助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

横浜市助産師会の
助産師も協力！

横浜市港北区・鶴見区・神奈川区・都筑区・緑区の方に！

生後4ヶ月未満の 赤ちゃんのおふろお手伝いします

退院してすぐの赤ちゃんの沐浴を助産師がお家にうかがってお手伝いいたします。

先着
80名
で終了！



お申込みは
お友達登録から！
プレママどうぞ！



問診・沐浴（準備～実施～片付け～スキンケア）・体重測定を行います。母乳育児相談でも使えます！

お申込み

氏名、住所、電話番号、出産日、訪問希望日をお知らせください。
■LINE：QRコードでお友達登録後こちらから連絡
■電話：045-542-9433（宮崎まで）

お支払い

■¥1,500/60分
訪問時に直接、担当助産師にお支払いください
※沐浴後に母乳ケアを希望の場合¥6,000/60分（駐車代別）

キャンセル

■訪問前日17時まで。
17時以降は¥800振込
（手数料はご負担ください）

ハンドレッドスマイルとは？

産前産後は、女性にとって身体もライフスタイルも目まぐるしく変わる節目。ハンドレッドスマイルは、そんなあなたをみんなで守っていく仕組みを作りたいと考えています。

助産師は、あなたの身体や赤ちゃんの心配事を。管理栄養士は、食事や離乳食を。家事サポーターは、家事や育児を。ヨガインストラクターは、身体のメンテナンスを…様々な専門家と一緒にみんなで優しく支えられるように。

病院から家庭の中に戻ってきたとき、赤ちゃんとの生活がもっと豊かに育まれていくように。医療知識を持った助産師を中心としたメンバーがあなたとあなたの家族や病院との架け橋に

なります。

溢れる情報、選べる生き方、その中でどれを選択しても間違いではありません。悩んで出した答えが正解です。

それでも不安がぬぐえない、細かなもよもや、そんな時はハンドレッドスマイルにご連絡ください。

また助産師を中心としたメンバーと一緒に活動をしていきたい方も随時募集中です。皆のチカラを少しずつシェアして活動を支えあい、社会を変えていく。ぜひお気軽にご連絡ください。

会員募集中！

- ◎個人で活動しているサポーター！
 - ◎イベント情報や相談したいママ！
- よろしければご連絡ください！



LINEからが便利です！



出産から産後まで 医療知識をもって サポートします！

●助産師の母乳支援

授乳方法・トラブル・卒乳・断乳など承ります。特に母乳を軌道にのせるには、産後すぐの8日間が大切！産前からお気軽にご相談を！「横浜市の訪問型母子ケア事業」も利用できます。

●つわりの食事は管理栄養士に相談！

●家事サポートも行っています！

100smile FAMILY NEWS 隔月発行

絶賛構築中！

親子と様々な子育てサポーターを繋ぐサイト www.100smile.jp

発行団体 / 特定非営利活動法人ハンドレッドスマイル

お問合せ contact@100smile.jp

Thank you! 横浜市港北区役所「地域のチカラ応援事業」パートナーシップです！