

100smile FAMILY NEWS 27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）



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！



知っておこう！
いつまでも、
ステキな主婦でいるために！



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！

助産師による
ママサロン！

12/13(金)
9:45~11:45
綱島地区
センターにて

0歳児の産後ママへ

セルフマッサージ & ヨガニドラ

講師 / 元田裕子さん

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！

1/17(金)
9:45~11:45
綱島地区
センター予定

赤ちゃんとの絆を深める

抱っことおんぶのお話

講師 / 阿部亜実さん

抱っこを
少し変えてみるだけで
親子で心地よく
過ごせるようになります！



パパサロンゲスト講師
阿部亜実さん

NPO 法人だっことおんぶの研究
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？

助産師による
パパサロン！

12/21(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

体を使った パパとお子さんの 遊び

10:50~11:45

みんなはどうしてる？

夜泣き・ 寝かしつけ・ 夜間授乳

講師 / 助産師と先輩パパ

1/25(土)
9:45~11:45
菊名地区
センター予定

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

10:50~11:45

パパに知ってほしい！
ママのホルモンバランスの変化

体や メンタルの不調

講師 / 助産師と先輩パパ



パパサロンゲスト講師
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。



12/17(火)
10:00~12:00
巾着または
フォトフレーム
作り

1/21(火)
10:00~12:00
手形足形
アート

MAMAstyle
プレママビギママサロン

プレママ・プレパパから応援！
オンライン両親教室



お子様連れで
ぜひどうぞ！



100smileの助産師が講師で参加しています！

お申込みはQRコードから！途中参加も途中退席もOK！参加費はイベントの参加者の保険料、材料費、助産師や講師の謝金のほか当法人の運営活動費に充当します。感染状況や諸事情により開催内容が変更・中止となる場合があります。



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！

港北区で開業している
ハンドレッドスマイルの
サポート助産師他が伺います。

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へ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！



宮崎悦子助産師



谷津かおり助産師



小島明子助産師



生田嶋祥子助産師



野尻静助産師



清水久美子助産師

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に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、細かなもやもや、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で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！