



第 25 号
通信

FAMILY
CUBE
HIRATA CLINIC

いよいよ本格的な夏がやってきました。コロナウイルスが流行してから 3 年になり、私たちの生活様式も with コロナへと変わってきましたね。ファミリーキューブも感染対策に細心の注意を払いながら、お子様のお預かりをしています。来館時の検温、手指の消毒、室内の換気はもちろん、おもちゃの除菌などもこまめに行っております。

お仕事に限らず、通院、習い事、美容院、リフレッシュ、きょうだいの行事参加など、気軽にご利用いただけると嬉しいです。

キューブのおもちゃ紹介

成長に合わせた、いろいろなおもちゃを用意しています。他にも、おままごとや電車、お絵かきなどもありますよ。好きな遊びを見つけてね★



久しぶりの CUBE 通信。皆様、お元気でしてでしょうか？
このコロナ禍での状況下の中で、妊娠・出産・育児を経験されてきたご家族はどんなに大変だったことか。
育児相談をお受けして感じてるのは、お子様方はもちろんですが、大人の方が、かなり疲れています。

妊娠、子育ての悩み相談窓口

保健師 宮島佳代子

- *勤務形態が変わった
- *家事をする時間が増えた
- *経済面の不安が増した
- *子どもの預け先が見つからない
- *運動不足になった
- *子どもとかかわる時間が増えた など

あげたらキリがないくらい沢山のストレスがかかっています。

そんな時はまずセルフチェックを。

1 日 1 回は立ち止まって、自分のこころの状態をチェック！

大人のこころの状態は、子どものこころの状態に大きく影響を及ぼします。

是非、ご自分に合ったリラックス法を見つけてみてはいかがでしょうか。

- *おしゃべりをする
- *読書をする
- *音楽を聴く
- *ランニングやストレッチなど自分の好きな運動をする
- *プチ贅沢を試してみる など

また、これからに備えて気軽に相談出来る場所を見つけるしておくこともよいですね。

1 箇所だけでなく、何箇所かあると使いわけも出来て安心かと思えます。

是非、CUBE の育児相談もその一つとしてご利用していただけたら嬉しいです。

育児だけに限らず、親の介護やご自分の仕事の事、身体の事。ただ、話を聞いてもらいたい。理由は何でも大丈夫です。

まだ続くコロナ禍での生活を少しでも楽しく過ごせるお手伝いが出来たらと、日々思っています。

ファミリーキューブ

講義スケジュール

○母親学級

前期	偶数月第1土曜日	13:00～15:00	※妊娠の生理と異常・妊娠中の歯科衛生 ※母乳育児のすすめ
後期	毎月第3土曜日	13:00～14:30	※お産の経過と呼吸法・妊婦体操

○イクメン講座『パパの子育て講座』

毎月第3土曜日 14:30～15:00

・『birth』と、母子手帳を必ずお持ち下さい。
・後期の母親学級を受講される方は**体操のできる服装**でお越しください。夫婦でのご参加をお勧めします。

予約制。定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申込み下さい。

なお、当院の都合により予定が若干変更となっている事もありますので、ご確認の上、ご予約下さい。

○**妊娠中の栄養教室** 毎月 第1水曜日・第3土曜日
10:00～11:00
【対象】当クリニック通院中の妊婦様

○**生活習慣病個別予防教室**
4・7・10・1月 木曜日

※予約制 開催日2日前までに電話または、受付でご予約ください。

キッズキューブご利用について

対象児	生後1ヶ月～就学前のお子様 ※3ヶ月未満のお子様の長時間の預かりは要相談	
利用日時	月～金曜日 9:00～17:00 第1・3土曜日 9:00～17:00 第2・4・5土曜日 9:00～12:30	
休館日	日曜日・祝日・平田クリニック休診日	
定員	10人	
	※予約制 ご利用日前日の正午までにお電話でお申し込み下さい。その他詳しくはホームページ、またはスタッフまで	
	キッズキューブ	048-520-2880

スタジオスケジュール

毎週月曜日	健康体操 マタニティピクス	10:00～11:00 13:00～14:00
毎週木曜日	リフレッシュヨガ マタニティヨガ	10:00～11:00 11:10～12:10
毎週金曜日	エアロピクス アフターピクス ベビーピクス (生後1カ月～歩行確立)	10:00～10:50 11:00～11:50 12:00～12:50

・マタニティピクス・マタニティヨガにつきましては、出産施設の許可及び診断書が必要となります。

キューブのスタジ
オプログラム
オススメです!!



コロナ禍でのストレス、運動不足解消にぜひ
ご利用ください。

- ・少人数やマンツーマンでの受講です。
- ・自分のペースで参加できます。
- ・ママだけの参加も可能（託児あり）

お気軽にご予約下さい。

内科・小児科より

コロナ感染症が再拡大しています。

三密を避け、手洗い・うがい・マスク等、感染症予防を再度徹底する様、務めてください。

又、ワクチン接種は、感染予防や重症化リスクを下げる働きがあるとされています。

普段のコロナ対策とともにワクチン接種での予防もしていきましょう。

〒360-0015 埼玉県熊谷市肥塚4丁目205
〈平田クリニック産科・婦人科〉 048-520-1171
〈平田クリニック内科・小児科〉 048-520-2255
〈平田クリニックファミリーキューブ〉 048-520-2880

発行日 2022.8.18
発行人 平田 善康
編集委員 真中ゆかり 新井直穂
渋谷由佳 松尾由美子
蛭川瞳 宮島佳代子 堀めぐみ
堀口好美 長谷川美也子