



今からドキドキ… 復職準備号

そろそろ育休が明けて、職場復帰を真近に控え準備をすすめている保護者の方もいらっしゃるのではないかでしょうか？「朝はドタバタ…時間通りに出発できるか不安」「時短アイテムを知りたい！」等の不安や疑問に、ワンポイントアドバイスで応援します！

お悩み1



復職や入園に向けて
どんなことを準備したらいいの？

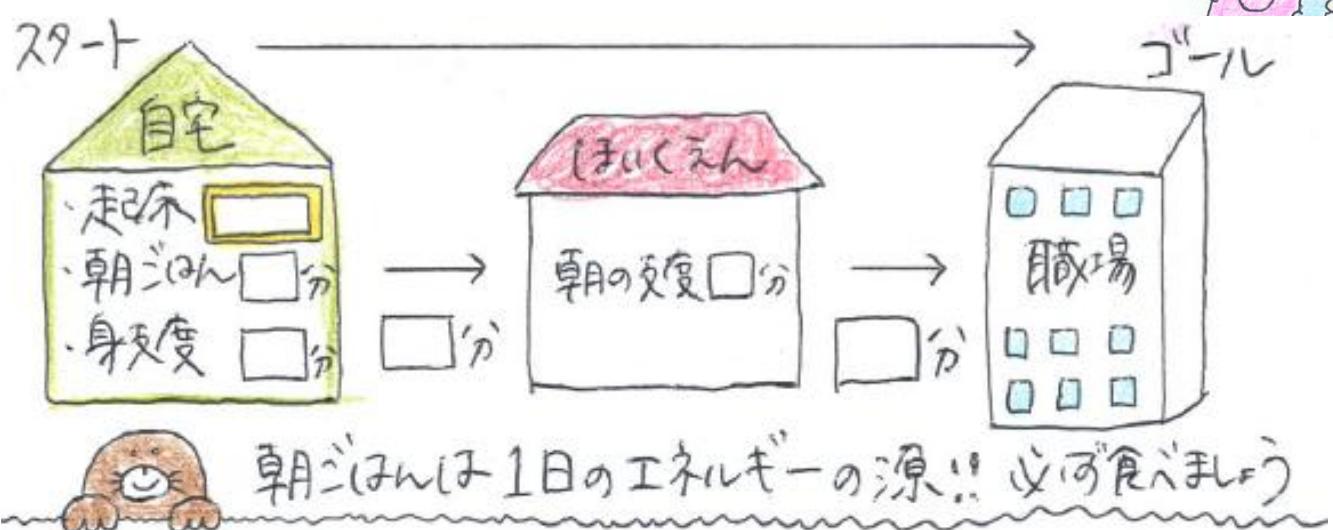
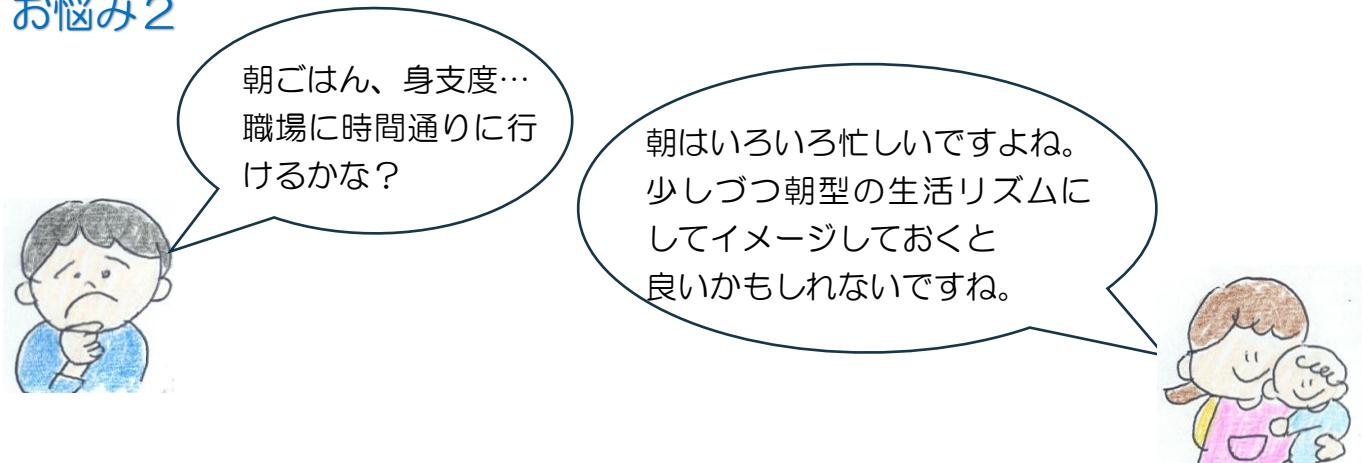
何から準備すれば良いか不安ですよね。
親子共に安心して園生活のスタートを迎えるためには、
ご家族で十分な話し合いをしておくことが大切です。
例えば…送迎は誰がどういった交通手段で送迎するか…
お子さんが体調を崩した時はどうするか…
発熱等で急に迎えが必要になったら…
同居している家族以外に協力してくれる人が近く
にいるか…など
様々な状況を想定しておくことは家族のスムースな
連携につながりますね。



復職すると生活リズムも変わってきます。いろいろと考え始めると心配や不安は尽きないですが、事前に話し合っておくことで“いざ”という時に慌てないで対応できそうですね。もうひとつは、入園にあたっての準備がありますが、こちらは入園される園によって持ち物や必要な物が違いますので入園前面接等で園に確認してからの準備をお勧めいたします。

☆ファミリーサポート・病後児保育・病児保育などもありますので、情報収集や事前登録が安心材料のひとつになるかもしれません

お悩み2



忙しいときの朝ご飯は、簡単に調理ができ、子どもが食べやすい食材を活用してみてはいかがでしょうか。

例えば…おにぎり・ジャムサンド・バナナ・ヨーグルト
ゆで卵・ウィンナーなど

たんぱく質の食材も取り入れると腹もちが良くなるそうですよ



☆ヒトは、起きた時間から約14時間後に眠くなってくるとのこと。早く起きることで、早寝に繋がります。

☆朝は、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。電気を付けて明るくしてもOK！体内時計を整えましょう。

☆自宅→保育園→職場までのコースを事前に下見しておくと復職してから焦らないかもしれませんね♪



お悩み3

仕事で疲れて帰ってからご飯を作れるか心配…

時短レシピの情報もあるので検索してみるのもいいですね！ひとつの方針としてレトルト食品を活用してみるのも良いかもしませんね。



スタートから頑張り過ぎてしまうと疲れてしまったり、イライラしてしまったり…悪循環になってしまふことがあります。そんな時はレトルト食品や冷凍食品に活躍してもらいましょう！

でも、栄養面が心配で…と思ったら具沢山の汁物をプラスしてみてはどうでしょう。（汁物は時間のある時に多めに作っておくと便利です。味付け前に食材を冷凍しておくことで小分けにして使え保存もできます）

その他、復職した先輩方からこんな声も多く聞きます。



Q 帰宅後ご飯ができるまで子どもが待てなくて毎日大変なんですか？

A そんな時はコースメニューの様に食卓に出してみると、レストランごっこのようにお子さんも待つのが楽しくなるかもしれませんね。

全てのメニューを揃えて出すのは大変ですよね。とりあえず野菜スティックやブロッコリー等子どもが自分で食べられる物を出し、その間に他の物を作つみてはいかがでしょうか？

心と体が健康でいられるために…

☆これから始まる新しい生活の準備も大切ですが気負いせず焦らないでくださいね。

☆復職まで子どもとの時間を大切に過ごしてくださいね。

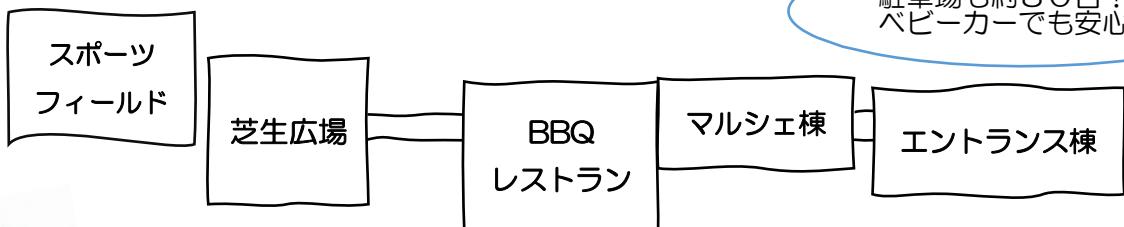
の～んびりお散歩やお膝で絵本など、今だからできるお子さんとの時間をぜひ楽しんでくださいね。

直接のお問い合わせも大歓迎です。お近くの平塚市公立保育園・こども園の育児相談にてお声掛けください。また、開放保育や保健センターで赤ちゃん広場も開催しています。ぜひご参加ください。



新スポット ひらつかシーテラス紹介

2025年10月に龍城ヶ丘プールの跡地にオープンした海の景色と芝生の広場が広がる、新しい海辺の複合公園です。海を眺めながらテイクアウトしたもの味わうこともでき、自然の中で過ごせる新スポットです。



駐車場も約80台!
ベビーカーでも安心!



不二家の
自動販売機もあるよ!



マルシェでテイクアウトしたものを海の景色を眺めながら、ホッと休憩タイム。
親子でお散歩したり、体をのびのび動かしたりして楽しめます。

管理事務所でイージーローラーも
借りられます（1台500円／25分）。



SEA TERRACE

ひらつかシーテラス

HIRATSUKA

ひらつかシーテラス