



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！と考え、準備をしている保護者の方も多くいるのではないのでしょうか？「朝はドタバタ…時間通りに出発できるかな？」「時短アイテムを知りたい！」等の心配や不安に、育休明けした保育士がワンポイントアドバイスします。

お悩み1



復職に向けて
どんなことを準備したらいいの？

万が一のときに備えて
子育てサービスを知っておくと安心！



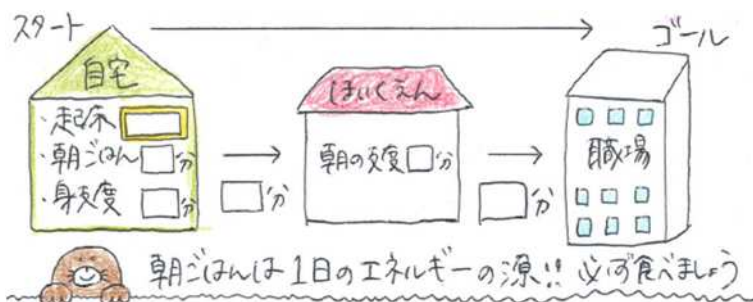
☆病児保育やファミリーサポートなどのサービスがあるので、気になる方は登録をしておくと、いざとなったときに役立ちます。

お悩み2



朝ごはん、身支度…
職場に時間通りに行けるかな？

朝はやることがいっぱい！
生活リズムを朝型にしてい
きましょう



朝ご飯は
おにぎりやゆで卵、バナナヨーグルト、ジ
ャムサンドとウインナーなど簡単に食べ
られるものでOK！
たんぱく質の物も取り入れると腹もちが
よくなります。

☆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→職場まで行っておくと復職してから焦らないかも♪

お悩み3



仕事から帰ってきてご飯を作るなんてできるか心配…

手抜きご飯で全然いい！お惣菜にも頼っていい！



最初から頑張り過ぎてしまうと疲れてしまうし、イライラして悪循環になってしまいます。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！
手抜きし過ぎかしら… と思ったら具沢山の汁物を付け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）

その他、復職された先輩方からこんな声も多く聞きます。

帰ってくるとご飯が出来るまで待たなくて毎日大変なんです…
そんな時はコースメニューの様に提供してみてはどうでしょうか？
全てのメニューを揃えて出すのは大変ですよ。とりあえず野菜スティックやブロッコリー等手づかみで食べられる物を出し、その間に他の物を作って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…

- ☆復職準備も大切！だけど、何とかなる精神でいるのも大切です♡
- ☆うちの方も、お休みの日の楽しみを見つけておく！
- ☆復職までの子どもとの時間を大切に。

おいしいものを食べる、お出かけ、お買い物…今しかない時間を楽しんでくださいね。

直接のお問い合わせ也大歓迎です。お近くの平塚市公立保育園・こども園の開放保育や赤ちゃん広場もぜひご参加ください。

ひらつかシーテラスに行ってきたよ！

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。テイクアウトしたものを海を眺めながら味わえる、気持ちの良いスポットです。

駐車場も約80台！
ベビーカーでも安心！

スポーツ
フィールド

芝生広場

BBQ
レストラン

マルシェ棟

エントランス棟



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、大人はほっと休憩タイム。子ども達はたくさん体を動かして楽しめます。



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）。



エントランス棟の上には、見晴らしの良い展望テラスがあり、エレベーターもあるのでベビーカーでも安心です。
多目的トイレにはおむつ替え台もあります。



お腹が空いたらマルシェ棟へ！お子様も食べられる海鮮のお店や、スパム、たこ焼き屋さんもあります。

HIRATSUKA SEA TERRACE

〒254-0814

神奈川県平塚市龍城ヶ丘 19-1

0463-26-4851

*有料駐車場あり