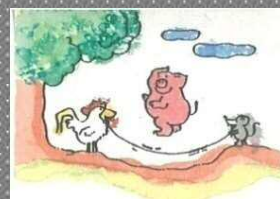


# ファンファン



明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願い致します。



おかげさまで玉名市子育てネットワークは、25年目の春を迎えます。  
これからもメープル広場が、たくさんの方との出会いや、つながりの場となるよう頑張ります！

## 12月13日にお楽しみ会をしました♪



シルエットクイズ☆なーんでしょ？



ちょっとだけ体操で、心もからだもほぐし♪まだまだ反って～！



はらぺこあおむしの大型絵本  
心地よい音楽が流れ、寝ちゃう子も…



大好きな絵本♥  
『だ・る・ま・さ・ん・が』



熱い眼差し！



きゃべつーのなかかーら♪  
みんな歌っていました♪



からだ☆ダンダンの完璧なダンスを披露して頂きました♪  
ノリノリ、笑顔で踊っていました。



☆熊本弁バージョン  
おおかみと七ひきのこやぎ☆  
ぶっつけ本番！ドキドキ…のお母さん達

# 玉名市子育てネットワーク

- ☆メープル広場開放 9:30~14:30  
(メープル広場は月~金曜日どなたでも参加できる広場です。)
- ☆園庭開放 9:30~11:30  
(晴れた日の午前中は園庭開放をしています。)
- ☆お弁当持参もOKです。
- ☆好きな時に来て、好きな時に帰る、自由な支援センターです。
- ☆イベントに参加しなくても広場は利用できます。



## 1月の活動

| 日  | 月                                  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|----|------------------------------------|--|--|---|--|----|
|    |                                    |  | 1  | 2   | 3  | 4  |
| 5  | 6                                  | 7<br>1歳児以上<br>わらべうたのつどい<br>(10:30~11:00) | 8<br>0歳児親子の<br>つどい<br>(離乳食の話)<br>(10:00~11:00) | 9<br>※<br>ピースくらぶ<br>(双子のつどい)<br>(10:00~11:00) | 10   | 11 |
| 12 | 13                                 | 14<br>※<br>0歳児親子の<br>つどい<br>*助産師参加       | 15<br>絵本の読み聞かせ<br>(10:30~)                     | 16  | 17   | 18 |
| 19 | 20<br>※<br>ポコポコくらぶ<br>(9:30~11:30) | 21<br>1歳児以上<br>親子のつどい<br>(10:00~11:00)   | 22<br>0歳児<br>わらべうたのつどい<br>(10:30~11:00)        | 23<br>※<br>誕生会<br>(10:30~)                    | 24   | 25 |
| 26 | 27<br>身体測定をしよう<br>(10:00~11:00)    | 28                                       | 29<br>※<br>鬼のお面づくり                             | 30  | 31<br>※<br>要予約<br>メディカルアロマ<br>セラピー<br>(9:30~11:00) |    |

※印は、隣のページに詳しく書いていますので参照ください。



## 活動内容



### ピースくらぶ



日 時：9日（木）10時00分～11時00分  
 ＊双子（三つ子）のお子さんがいらっしゃる方、一緒に語り合しましょう。

### 1月生まれのお誕生会

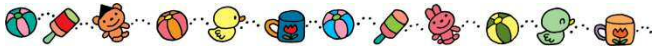


日 時：23日（木）10時30分～  
 ＊誕生日月の方は手形をとりますので、10時までに来て下さい。

### 0歳児親子のつとめ

日 時：14日（火）9時30分～11時30分  
 ＊助産師の大山さんが来られます。育児相談、身体測定もできます。

駐車場が込み合いますので、奥からつめて停めて頂くようご協力お願い致します。



### 鬼のお面づくり



日 時：29日（水）9時30分～11時30分  
 持ち物：毛糸など鬼の髪の毛になりそうなもの

### メディカルアロマセラピー

★要予約★

日 時：31日（金）9時30分～11:00  
 参加費：1000円

講 師：NPO法人日本メディカルアロマセラピー協会熊本校  
 B-Smile代表 黒木千代子先生

＊医療の概念を取り入れたメディカルアロマセラピー講座です。

### ポコポコくらぶ（妊婦さんのつとめ）

日 時：20日（月）9時30分～11時30分  
 ＊スタイや小物を作りたい方は、好きな柄の布と裁縫道具を持参して頂くと作れます。

みなさん  
 どうしていますか？

本格的な寒さが到来しましたね。この季節は胃腸炎やインフルエンザなど、特に心配になりますよね。皆さんは、どのように対策をされていますか？今回は、支援センターに来られているお母さん方に、冬の過ごし方、気をつけていることなどを聞いてみました！

- ◎寒いけれど、朝から窓を開けて換気をするようにしている。
  - ◎寒くても暖かい時間帯を選んで外に出るようにしている。
  - ◎外から部屋に入る時に手洗いとうがいをする。うがいが出来ない時期は、お茶などを飲むようにしている。
  - ◎大人より一枚少なく、薄着を心がけている。
- そして特に、多くのお母さんから聞こえてきたのは・・・
- ◎加湿器をつける。（湿度計を置く）
  - ◎夜に洗濯をして室内に洗濯物を干し、乾燥しないようにしている。
- でした。皆さん、乾燥対策に気を使われているようでした。他にも良いアイディア・おススメ対策がありましたら、ぜひ教えて下さい！お待ちしております♪



たまログ URL QRコード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

「玉名市子育てネットワーク」と「森のひろばログさんち」が利用者支援事業で立ち上げた、玉名市の子育て支援情報がスマホやパソコンで一覧できるサイトです。

お気軽にご利用下さい。

玉名市 たまログ 検索



## 一人じゃない



私は現在、小学3年、1年、3歳の男の子の子育てに奮闘中の母です。  
長男の小学校入学を機に、主人の地元である熊本に引っ越してきました。

慣れない土地や環境でのスタートは不安が大きく、育児に関しても同様でした。

これまでは、共働きで長男を出産後しばらくしてすぐに保育園に預け、働きはじめました。  
6年間お世話になっておりましたので、保育活動の中で、たくさんの先生方に支えられながら、のびのびと自然に育っているという感覚で今となれば、育児の大変さをさほど感じていなかったように思います。しかし、専業主婦となった今、息子達と一人ずつ真剣に向き合い、育児の大変さを実感しています。

向き合う時間をつくれるようになった事は感謝する一方で、育児の負担が増し、息が詰まる程苦しくなったり、逃げだしたくなったり、母親として自信をなくすこともしょっちゅうありました。それは、こども達の事を想うがあまり、力を入れすぎてしまったことが原因だったのだと思います。0歳児の授乳やお世話をしながら、学校帰ったら公園で遊ばせなきゃ、宿題させなきゃ、食事、お風呂、寝かしつけ、片付けなど…。日々思い描く理想の母親に近づけようとすればするほど空回りしたり、中断されたりするとイライラがつのり、自分自身の首を締めていたのだと思います。

私は、性格上、人には自分の弱いところやマイナスの部分を見せられなかったり、頼るのが下手で、一人で思い悩む日が多々ありました。とにかく一人になれる時間が欲しいと思い、思いきってファミサポを利用しました。短時間ですが、気持ちをリセットして、また子どもたちと向き合える、そんな時間はとても貴重でした。そんな私が一時保育を利用するようになったのは、2年半後でした。どの園も予約が取りにくく、敬遠していたのですが、あるきっかけで保育士さんに相談した事で状況が変わっていきました。今は、安心して子どもを預けられる場所があることが、自分自身の精神的安定に繋がっていると日々感じています。

育児は楽しい事、きれい事ばかりではないと思います。今、一人で悩んで迷われている方がいれば、自分のために、愛する家族のために勇気を出して、社会的資源を活用してみてはいかがでしょうか。未熟な母ですが、たくさんの先生方やサポーターさんに支えられて今があります。この場をかりて感謝申し上げます。

P. N ルートピア

**\* お気軽にお電話下さい!!**

### 玉名市子育てネットワーク

- \* 育児相談（電話・面接）
  - \* 「一時保育」申込み・お問い合わせ
- いずれも月～金（午前9時～午後4時まで）  
玉名市築地212-1  
（敬愛保育園 敬愛子ども子育てステーション MoMO 内）  
t e l : (0968) 74-4514  
f a x : (0968) 74-3868

<http://www.keiai-hoikuen.org/>

