



なかまのちから

No.69



冬の足音がもうすぐそこまで聞こえてきました。何かと気ぜわしくなる年の瀬ももうすぐです。後回しになりがちですが、ご自身の体と心をいたわりながら毎日を過ごしてください。



外出するときはどうしていますか？

- ・おんぶひもで一人をおんぶして、もう一人を抱っこして。荷物があるときは一人をおんぶして、もう一人と荷物はベビーカーに乗せてという感じです。
- ・一人乗りベビーカーを2台持つと便利です。夫と一緒にのときは1台ずつ持てるし、通路が狭いところは二人乗りのベビーカーが通れないことがあるので。
- ・近所なら手をつないで歩いて散歩。帰りは二人同時に抱っこになることもあるので、それができる範囲内で。
- ・保育所の園庭開放を利用します。出入口が閉まっているので、遊びやすいです。
- ・公園などは囲いがあっても出て行こうとするので、保育士さんやボランティアさんたちの見守りがあるところを利用します。

こんな工夫
や方法が

交流会でよくテーマになる 話題あれこれ Part.3



- ・まともに出かけられるようになったのは1歳前になったころです。
- ・まだほとんど出かけられず、家で過ごしていることが多いです。
- ・今は近所のスーパーに行くのが精一杯。動きたい時期だから仕方ありませんが、外出は本当に大変。
- ・二人が違う方向に行くので、ハーネス(安全ベルト)を着けていないとだめです。
- ・二人乗りベビーカーを一人で階段を抱えて上がるのは絶対無理ですよ。エレベーターやエスカレーターがある駅じゃないと電車に乗るのもままならないです。

外出ひとつ
でも大変
です

- ・外食するのも小さいうちから親子ともに慣れてると、後々助かったりします。
- ・旅行にも行きますが、家族だけでは大変なので、親やきょうだいを誘って出かけます。
- ・1歳半ころには自転車の前と後ろに乗せて、広い公園などに遊びに行きました。外に出ているほうがけんかも少ないです。
- ・外出は車か電動自転車に乗せるだけで時間がかかります。
- ・車で出かけるときは二人用のベビーカーを積んでいきます。外出先で借りられる場合は一人用を借ります。自由がきいて便利です。

行動範囲も
広がって
いきます

電車に
乗って！

- ・電車を利用しますが、電車のドアは二人乗りベビーカーだとストレスです。エレベーターは新しい施設なら大丈夫です。
- ・電車に乗ったのはこどもの10か月健診のときが初めてで、その後は1歳半健診のときでした。
- ・2歳になってからです。2歳になったらちゃんと座ってくれるので大丈夫です。

外出ひとつにしても、二人、三人連れて大丈夫かどうか。どんな工夫や苦勞があったかなどさまざまです。「ふたごは目立みたいで、いつもだれかが見ていてくれるように感じますし、実際によく声をかけてもらいます」「大変なときはだれかに手助けしてもらうことも大事なことだと思います」など、多胎児を子育て中のお母さんの声もありました。

***多胎児交流会が休止中です。交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。**

Tel : 072-740-1248 fax : 072-744-1016 e-mail : kawa0030@city.kawanishi.lg.jp

*交流会開催のときは、ホームページ等でお知らせいたします。



忙しさを乗り切る！

① 家事の工夫

- ・日常の買い物は省略
食材の宅配を利用して、買い物に行くことを省略しました。
- ・洗濯物はたたまない
洗濯物は干したまま。そこから取って着るようにしました。毎日洗濯するので、2着のローテーションで済みました。
- ・朝は起きない
夜泣きが続いたとき、夫の協力で前夜に朝食の用意をしておき、朝は起きないことにしました。一度起きるより、続けて寝たほうが短い時間でも疲れがとれ、時間も有効に使えました。

② 人手を借りる

- ・実家が遠くて手伝ってもらえないので、思い切ってお手伝いさんを頼みました。市役所に問い合わせ、シルバー人材派遣などの良心的で低料金なところを紹介してもらいました。

③ 息抜き法

- ・夫婦でデート。育児に追われてどこへも行けなかったときに「たまには出かけよう」と夫が誘ってくれました。たったそれだけのことで気持ちもリフレッシュでき、また頑張ろうと思えました。
- ・専門家に相談。いつも気を張って生活しているうちに、余計なことを考え涙が止まらなくなってしまいました。保健師さんに来てもらい、病院も紹介してもらいました。
- ・深呼吸がおすすめ。ゆっくり息を吐いて「1、2、3」と数えているうちに気分がおちついてきます。

プレイルーム開所しています！



こども・若者ステーションでは、プレイルームと出張プレイルーム『とことこ』を開所しています。

こども・若者ステーション プレイルーム (キセラ川西プラザ 福祉棟3階)

- ・利用時間 月～金 9:30～12:00/13:00～15:00 *祝日は休み
- ・利用人数 一度に7組まで ・キセラ川西プラザ駐車場あります(駐車券をお持ちください。3時間まで無料)

出張プレイルーム『とことこ』

けやき坂公民館：第1・3水曜日／明峰公民館：第1・3木曜日
清和台公民館：第2・4火曜日／北陵公民館：第2・4木曜日

- ・利用時間 いずれも 10:00～11:30 *祝日は休み
- ・利用人数 一度に10組まで
- ・各公民館に駐車場あります(数に限りあり)

相談や情報提供、子育て支援サービスの登録もしています。

利用時のマスク着用や検温、緊急連絡用の名簿およびチェックリストへの記入をお願いしています。

お問い合わせ：こども・若者ステーション
TEL 072-740-1248

子育て相談をご利用ください

子育てのなかで気になることや、教えてほしい情報など、なんでも相談してください。人と話すことで、気持ちが軽くなることもあります。一人で子育てを抱えすぎずに頼れるところはだれかに頼りましょう。気軽に利用してください。電話・来所で受けています。



●こども・若者ステーション (火打1-12-16)
TEL 072-740-1248
(月～金 9:00～17:30) 祝日除く

●アステ市民プラザ子育て支援ルーム
(栄町 25-1 アステ川西 6階)
TEL 072-740-1125
(月～日 10:00～16:00) 第3金曜除く

●川西児童館(総合センター) (日高町 1-2)
TEL 072-758-8398
(月～金 9:00～17:30)

●久代児童センター (久代 3-16-30)
TEL 072-756-1321
(月～金 9:00～17:30・土 9:00～12:00)

▼詳しくはアプリダウンロードページへ



子育て支援アプリ『かわにし子育てNavi』はじまりました！

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、健診、手続きなど必要な子育て情報を取得していただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。