



# のびすく仙台 イベント報告



## 6/17(木)・30(水)ウェルカムサロン

仙台に来て 1 年以内の方が対象となるウェルカムサロンには 0~1 歳の親子の参加がありました。

初めは緊張した面持ちで参加していたお母さんたちでしたが、育児の話や遊びに行く場所、普段の過ごし方など、少しずつ会話が弾み、情報交換をして楽しむ姿が見られ、和やかな雰囲気となりました。

「仙台に来たばかりの方と気持ちを共有できて良かった」「たくさんお話しができて楽しかった」などの声がありました。

今後も、ウェルカムサロンはまた開催します。お引っ越ししてきたばかりの方、ぜひ参加してみてくださいね。



## 6/23(水)グループ相談

### 「赤ちゃんとの生活と遊び」

講師：新沼 映子さん(助産師)

4~10 か月の親子が参加。手遊びやふれあい遊びなどの遊びを通して、からだや心の育ちを知る機会になりました。また、同じくらいの月齢の子を持つお母さん同士の交流もでき、楽しい時間となりました。

「日中の過ごし方がわからない」「生活リズムの整え方」「夜1時間毎に起きる」「遊び場を知りたい」などの質問がありました。

夜中に赤ちゃんが何度も起きるのは、ママの気持ちも体も大変です。ポイントは、日中にしっかり遊ぶことと、早起きです。朝7時ころまでに起き、太陽の光を浴びることが、睡眠・覚醒リズムを整えますとのお話しや日中の遊びの工夫、食事の大切さについてのアドバイスもいただきました。

## 「家事・育児分担できていますか？」

在宅ワークも定着してきて、パパも前よりお家にいる時間が長いというご家庭もあるのではないのでしょうか？工夫して子育て・家事を分担しているお家もあれば、なかなかうまくいかないお家も…？

今回はパパやこれからパパになる方にもおすすめしたい育児冊子とイベントをご紹介します。もちろんママも必読！？ですよ(\*^-^\*)

### ☆こんなことありませんか？

#### ママの声



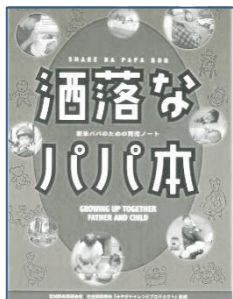
- ・子どもの朝の準備を頼んだら「幼稚園に持っていきの？」と夫。今まで知らなかったの！？
- ・夜は子供が何度も起きて寝不足…洗い物や片付け・洗濯もたまっているけど子どもが一日ぐずぐずで何もできなかった…

#### パパの声



- ・持ち物聞いただけなんだから、教えてくればいいのに。準備するからさ。
- ・一日家にいたのにどうしてこんなにちらかっているの？子どもがお昼寝の時間に家事することもできたよね？

### ☆そんな時はこの冊子を見てみては？ 解決のヒントがたくさんありますよ。



#### 「洒落なパパ本」

ママの妊娠が分かった時から産後までのママの体の変化やパパができるサポートを紹介している「新米パパのための育児ノート」です。

仙台在住の先輩パパたちの体験談も載っていますよ。



#### 「さんきゅうパパBOOK」

パパにも「産休・育休」をすすめている内閣府のリーフレットです。

実際に産休・育休をとったパパのメッセージもあるので参考にしてみてくださいね。ちなみに「さんきゅうパパBOOK」の「さんきゅう」は「産休」と「Thank you」をかけてるんだとか♪

※どちらの冊子ものびすく仙台で配布しています。

### のびすく仙台のイベントにパパも参加してみませんか？

☆生まれる前は…「プレパパママ講座」

☆生まれてからは…「パパとイエーイ！」「お誕生会」「おはなしタイム」などのびすくはひろばだけでなく、ほとんどのイベントがパパの参加OKです。

特に週末はパパの参加が目立ち、お誕生会ではインタビューでお子さんのお名前の由来をお話したり、楽しそうに遊ぶパパの姿もみられます♪

♪ご参加お待ちしております♪  
どのイベントも事前の予約が必要ですよ。

8月の日程については裏面をご覧ください。