



pre

Vol.12

pal*system

2017年9月4回

わたしのママくらし

わたしたちの習いごと事情

妊娠しても、自分らしく毎日を楽しみたい。プレママでもできる習いごとあるのかな?
プレママ&先輩ママたちが、「習いごと」のそんな疑問にお答えします。

※2017年5月～7月の組合員向けアンケートより抜粋。

プレママのときは

習いごとを通じて、出産や子育ての情報収集もされているようです。

マタニティスイミング

- 日々のからだの変化をみんなで共有したり、先輩ママにも質問できて安心した。
- 体力づくりにもなるし、筋力もつくりオススメです!

マタニティヨガ・ピクス

第2子以降の妊娠さんにいろいろ教えてもらったり、初産の経験談が聞けて不安が解消できました。産休に入ってからも産後のつながりがもててよかったです。

ママになったら

習いごとは赤ちゃんとのコミュニケーションやママのリフレッシュにも。

ベビーマッサージ

- 子どもといっしょに楽しめるので、子どもとのコミュニケーションになりました。習いごとをしないと家にこもってしまいそうだったのよかったです。

- 4歳になった今でも、子どもベビーマッサージをしてあげると、とても気持ちよさそうにしています♪
- スキンシップになるし、安心して眠れるようです。



講座に参加

地域の小児科の先生がママの心をケアする授業をしてくれました。今でも子育てに役立つところがたくさんあります。

ヨガ

- 産後に参加すると、友だちもできるし、その場でたくさんおしゃべりをすればストレス解消にも!
- からだを伸ばせるので腰が楽になりますよ!



産後教室

子育て中のママが集まっていたので悩みを相談できました。産院の先生にもお話をうかがって、参考になるし悩みも解決しました。



でも心配…妊娠中でも、子どもが産まれても続けられるかな…

先輩ママのアドバイス

- 妊娠中だから、子どもがいるから、と思わずやりたいことを探してみてください!案外子連れOKの習いごともありますよ。育休中だからできることだと思ってぜひチャレンジ!
- 気楽に始めるのが大事。でも嫌だと思ったらすっぱりやめてしまいましょう!

- 妊娠中は無理のない程度に、とにかく好きなことをやると不安やイララも解消されますよ。

- 赤ちゃんとの生活が始まったら、はじめのころは外出することすら大変ですが、習いごとは良い機会。徐々に慣れていくと自信がもてるので楽しんでやるといいですよ。

習いごと、やっててよかった!

その理由は…



新しいお友だちができた



リフレッシュがでて気分転換になる



子どもの月齢が近い人と話せて不安が解消できた

先輩ママはこんなことにもチャレンジ!

キッズのママたちの習いごと事情をレポートします!

タイルクラフト※1

を習っています。作品が出来上がったときの達成感がやみつきに。

※1 タイルを小物に貼りつけて彩る手芸。



なかなか通えないのが悩みですが、子どもといっしょに料理教室に通っています。子どもがおいしそうに食べてくれるし、やり方も教えてあげられるのでいいですよ。



マイベースに楽しんでます



仕事以外のことを楽しみたいと独身時代に通い始めたパン教室に通い続けている。育児や家事以外に集中でき、仕事のストレスからも解放されます。



子どもを連れて習えることをしたいと思って、フラワーアレンジメントを始めました。気持ちも癒されて部屋も華やかに!



育児の合間に月に1回程度、着付けを習っています。着物の手入れや襟付けの下準備を教わったり、着ていく場所によって着物の選び方を習ったり、日本ならではの細かい心遣いを感じる瞬間がうれしい!



子どものつながりで誘われた工作教室に、子どもたちが幼稚園や学校に行っているときに通っています。集中できる時間がとてもいい気分転換になります。

子育て中なので、月に1度くらいしか行けませんが、ボルダリングに行っています。仕事や生き方がまったく違う仲間が増えました。



カルトナージュという厚紙工芸をしています。3人の子どもの子育て中なので時間はなかなかとれませんが、楽しみながら継続しています。



出産してから、茶道・華道を月に1~2回通っています。家のことから少し離れて、向き合うものや時間があることは、家での過ごし方にもいい影響をしてくれると思います。



組合員の
声をうけて
リニューアル!

次号・10月4回から『わたしのママくらし』が変わります!

「わたし」たちのリアルな声をご紹介してきた『わたしのママくらし』。組合員のご要望をうけ、創刊から1年になる次号・10月4回から、さらにパワーアップしてお届けします!これまでご登録いただいたステージをリニューアルし、新たな4つのステージで再スタート。それぞれのライフステージで輝く「わたし」の声を、さらに読みごたえたっぷりにご紹介していきます。どうぞお楽しみに!

これまでの
ステージ

わたしのくらし
for woman

くらしを楽しむ
オトナへ

わたしのくらし

組合員から寄せられた「声」を中心におとなならではの悩みや楽しみを発信。

10月4回
より

190802

わたしのママくらし pre

プレママ、0歳児の
はじめてママへ

わたしのママくらし

pre & baby ~0歳

190811

わたしのママくらし baby
0歳~2歳

1歳から入学前の
キッズママへ

わたしのママくらし

kids 1歳~5歳

190829

わたしのママくらし kids
3歳~8歳

6歳からの
子育て中ママへ

わたしのママくらし

junior 6歳~



12月号への投稿、大募集! /
お正月の過ごし方、教えてください!

- おせち以外、子どもの食事はどうしてる?
- 赤ちゃん連れて出かける? 家で過ごす?
- 冬休み、うちではこう遊ばせてます など

詳しくはこちる!



●新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ヶタの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。●引き続きリニューアル後のステージでのお届けを希望される場合は記入不要です。●ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。●配付停止はこちら → 190845

次回は10月4回
「ワーキングママの1日
ウォッチング」です!

