



pre

Vol.12

pal*system 2017年9月4日

わたしのママくらし

組合員に
聞いた!

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またい。プレママでもできる習いごとってあるのかな?

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、筋力もつくしオススメです!

マタニティヨガ・ピクス

第2子以降の妊婦さんにいろいろと教えてもらったり、初産の経験談が聞けて不安が解消できました。産体に入ってから産後のつながりもとても良かったです。

マタニティヨガ

「妊娠中しかできないことをやりたい!」と思って始めました。楽しかったのやってよかったなと思っています。

フラワー
アレンジメント

日々のことを忘れて集中できる時間をもったり、家族以外と話をするととてもリフレッシュになりました!



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もなりました。習いごとをしないと家にこもってしまいそうだったので良かったです。

● 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、参考にも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、と思わずに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。育休中からできることだと思ってぜひチャレンジを!

● 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イ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。

● 産後に通っていたヨガピクスはチケット制だったので、行けるときだけでよく、気楽に通えました!

● 妊娠中は、不安定な時期もあると思うので、「行けなくてもいいや」という軽い気持ちで。

習いごと、
やってよかった!

その理由は...

1位

新しい
お友だちができた

2位

リフレッシュができて
気分転換になる

3位

子どもの月齢が近い人と
話せて不安が解消できた

できるかも!

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。

仕事以外のことを楽しみたい
と独身時代に通り始め
た**パン教室**に通い続け
ています。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。

母が通っていて知った**自強団
(じきょうじゅつ)**。※2 平日の
昼間に週1回だけですが、風邪
をひきにくくなりました。

※2 健康体操の一種。


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。

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た
りませんが、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
与え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て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。

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〜

190837

10月4回
より

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ろ？家で過ごす？
- 冬休み、うちではどう遊ばせてます？

詳しくはこちら！



●新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6けた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！
