

## ひろば利用者の声（H29. 5～6）

### 【マタニティ&ママヨガ】

日時：平成29年5月11日（木）10：00～11：30

- 体がほぐれた気がします。また参加したいです。
- すごくリラックスできたし、楽しかったです！！先生が明るくて、元気で、何より面白くて…（笑）ついつい子供がいるのを忘れてました！（笑）自分のためにこんな時間を作れたことに感謝です！
- 本当に久しぶりに体を伸ばしたので、はじめは体がギシギシして痛かったです。でも、少しずつ体がほぐれてとても気持ちよかったです。
- 元から体は固いですが改めて固いなーと。激しい運動はした事ありましたが、ヨガのようなゆったりとした動きは、妊娠から体験し始めたので、新鮮で気持ちいいです。色々聞いてよかったです。泣くのは当たり前前と思って気楽になりました。赤ちゃんのあやし方、泣き止み方、寝かせ方など、ぜひお願いします。
- 簡単なポーズだったので、家でもやってみようと思います。ありがとうございました。月齢が小さい子との遊び方を教えてください。
- 楽しかったです。アドバイスもいただいて、気持ち的にとても楽になりました。前向きに頑張っていけそうです。
- 産後の疲れた体にヨガがとても気持ちよくリラックスできました。家でもやっていきたいと思っています。また参加したいと思っています。子供の寝かしつけ方、抱っこの仕方を教えてください。

### 【お楽しみ会&保護者会総会】

日時：平成29年6月6日（火）10：00～11：00

- 音楽に合わせたパネルシアターは、こどもがとても喜んでいました。イチゴやヒヨコなど、こどもたちが好きなものばかりだったので、「あーあー」「ピッピッ」など声をあげたり、うたに合わせて体をゆらしたりと楽しんでいました。こどもが楽しいと私も楽しかったです。
- 初めての参加で、まだまだ分からないことだらけなので、自分に出来る事はお手伝いさせてもらいたいとは思っています。どこまで出来るかはしてみないと分かりませんが、声をかけてもらえれば幸いです。子どももここへ来だしてから、少しずつですがお姉ちゃんになってきているように思います。
- 地域のお母さんたちの交流の場（サークル）として、とても良いと思いました。私（祖母ですが）初めてぐりぐらひろばに来させてもらって、孫も楽しく遊ばせてもらっています。
- 子どもも興味を持って、歌を聞いて（パネル）シアターを見ていました。沢山の友達とふれあえて楽しそうです。
- 地域の友達のおかげで、イベント等の活動が開催できていることを有難く感じました。沢山の親子が集まり、子どもは少し緊張している様子でした。
- パネルシアターがかわいくて楽しかった（保護者の私物と聞いてびっくり）。子どもはまだ小さいけど、いろんな人に会えるので楽しい。子どもも保護者も楽しめる活動があって、参加したいと思った。

- 総会という堅苦しいイメージがありましたが、とてもほんわかしたムードでとても優しい空気に包まれて、改めてぐりぐらひろばは素敵な場と感じました。英語の遊びや段ボールやどんぐりを使った遊び、実現されたらいいなあと思います。
- 資料作成・司会・パネルシアター・準備などなど、忙しい中ありがとうございました。パネルシアターの音楽が流れているだけで、子どもたちもくぎづけ♪楽しそうでした。新しいイスや机（ニッセイ財団寄贈）も楽しく使わせていただいています。
- 皆さん子どもたちが楽しく過ごせるように、いろいろ考えてくださっていて、会もとっても和やかで参加して良かったです。少しでもお役に立てたらと思っています。
- パネルシアターを実際にみんなの前でしました。なかなか人前で何かをする機会がないので、先生に助けてもらえるし、どんどんお母さんたちが何かをする機会が増えていったらいいと思いました。子どもたちも音楽に合わせて手をたたいたり、指をさしたりして、楽しそうにパネルシアターを見ていました。
- 温かいムードでおだやかに進行できて、ほっこりしました。子どもも伸び伸びしていました。他のお母さんの意外な一面が見られたりして楽しかったです。頼りない会長で緊張していますが、職員の皆さん、お母さんたちと一緒に頑張りたいと思っています。できることだけにはなりますが、気持ちはありますので、よろしくお願い致します。
- 久しぶりに皆で丸くなって集まれて、話をするだけで何だか楽しい気分です。“ぐりぐらでこういうことやればいいのに”というのが各自で結構あるんだなあと思ったし、すごくいい案だったので実現したいと思った。

## 【ママヨガ】

日時：平成29年6月7日（水）13：30～15：00

- 久しぶりに体を動かして、苦しいと思いながら、少し体がほぐれたような気がしました。体が硬いので、少しでも柔らかくなればと思います・・・。乳児がよく寝るヨガとかあれば知りたいです。
- 久しぶりに自分の体を考えました。股関節が硬いので、家でもしてみたいです。産後の骨盤の締め方（が知りたいです。）
- 体が伸びて、猫背になっていたのも気になっていたのも、良かったです。子どもも、見て頂けて疲れが少しやわらぎました。
- リラックスできました。家でもやってみたいと思います。外出できる良い機会になっています。
- ゆっくりできました。今後も継続して開催してほしいです。ありがとうございました。ベビーと一緒にできるヨガがしたい。
- 子どもを見ていただいて、リラックスできるのは、とてもありがたいです。またぜひ参加したいです。最近特に運動をしたいけど、そういう機会がないので、体を動かしたり、産後ダイエットなどをしてほしい。
- とってもリラックスできてとっても楽しかったです♡子供がとっても重いので、ママは腰足痛い。なのでヨガはとっても良かったです。家でもやりたいです♪
- とってもよかったです。
- 初めてやってみましたが、普段伸ばさないような所が伸ばせて気持ち良かったです。

## 【歌とふれあい遊び】

日時：平成29年6月9日（金）10：30～11：00

- いつも色々な遊びを教えてくれて、今日はエクササイズも習えて良かったです。子供もマネして楽しそうでした。

## 【小児科医との座談会・個別相談】

日時：平成29年6月14日（水）13：30～15：00

- 通っている小児科の先生には、なかなか相談できず、こういった相談できる会で、専門的な意見を聞くことができてよかったです。のびのびと育てていってくれたらいいと思いました。他のお母さんの話や先生の話聞き、気持ちが楽になりました。
- まだ月齢が小さく、これから大きくなるにつれて聞いてみたいことが増えるんだろうと思った。子育ての基本となる「のびのび育てる」ことについて詳しく教えていただけて、今日からますます子育てを楽しもうと思いました。
- 今の時期、子育てする中で一番大切なことは、何かということをお話していただき、自信をもって生活していけるとお話しできて楽しかったです。良いリフレッシュになりました。ありがとうございました。
- 子どもの体調の事が心配で、病院へ相談をしようかと悩んでいましたが、今回、初めて参加して、相談できてすごく助かりました。次回も参加したいです。（講師の先生に教えていただきたい内容を）次回までに検討してきます。

## 【ママとベビーのためのお話・ベビーマッサージ】

日時：平成29年6月21日（水）13：30～15：00

- 離乳食のお話を聞きたかったので良かったです。
- 前回に引き続き、今回も勉強になりました。離乳食の資料、凄く参考になります。頂けて良かったです。隔月ではなく、できれば毎月開催してほしいです。
- 母子ともにリフレッシュできました。
- とっても勉強になりました。インターネットに頼っていましたが知らないことばかりでした。父親と子どもの接し方、お父さんも初めてのコトばかりで、私からどうアドバイスしていいのか分かりません。教えてほしいです。
- 初めてのベビーマッサージでしたが、もっと前からやってあげたかったくらい気持ちよさそうでした。参加して良かったです。また来たいです。
- 楽しく、また参考になるお話をありがとうございました。
- 初めての参加でしたが、インターネットなどではない確かな情報が聞けて良かったです。
- 大変勉強になりました。楽しかったのでまた行きたいと思いました。

## 【大人のための読み聞かせ】

日時：平成29年6月28日（水）13：30～15：00

- 毎回“私の子ども時代の本に対する感情”がそこまでなく、本がキライだったので、自分の経

験が役にたたない中、この場で細々した色々な質問できることがありがたいです。

- 久しぶりの参加でしたが、自分が読んでもらっている時の気分の心地よさを改めて感じたので、家でもっといっぱい子どもに読んであげたいと思いました。
- どんな本と出会えるのか楽しみにして来ました。特に「だれのじてんしゃ」は次のページの展開がわくわくして楽しかったです。家で本を開く機会(読み聞かせ)をつくりたいと思います。
- いつもは、子どもに読んでいるんですが、たまには、ゆったりした気持ちで自分が聞き手になるのも良いと思いました。「だれのじてんしゃ」という絵本を今度子どもに読んであげたいです。
- 読み聞かせをしていただくことはないので、今日はゆったり楽しめました。また、自分も子どもに読んであげたいなと思いました。ありがとうございました。
- 大人のためにゆっくりした時間を作ってください、大変ありがたいです。座談会があるとは知らず、質問に答えてくださったこともよかったです。月齢に合ったおすすめの本を知れたら。
- とても勉強になりました。