

## ひろば利用者の声（H30.1～2）

### ぐりぐら♡ほっと講座【マタニティ&産後ママヨガ】

日時：平成30年1月11日（木）10：00～11：30

- ヨガ初体験でしたが、産休に入り、体を動かすことが減っているので、体がカチカチになっているのも分かりました。久しぶりに「無」になってリラックスできました。またヨガ参加してみたいです。
- こどものことを忘れてリラックスできました。他のお母さんの話も聞けて良かったです。ヨガで体も心もほぐれました。
- 身体がガチガチになってたので、ほぐれてすごく良かったです。家でも寝る前にやってみたいと思います。赤ちゃんを抱っこしたまま出来そうな、手足伸ばし方を教えてもらえたら嬉しいです。
- 三人産めばチームになるという素敵な言葉を覚えて二人目の育児、出産を頑張りたいと思いました。
- 体を伸ばすことがきもちいいと久しぶりに感じました。いかに体をちぢめて、固めながら生活していたかを思い知りました。ほとんど一人の時間がないので、とても貴重でゆったりできて、良かったです。

### ぐりぐら講座【ベビー&ママヨガ おやつ試食】

日時：平成30年2月7日（水）13：30～15：00

- 体がとてもほぐれました。元々硬い方ですが産後は更に体が痛いのが加わりました。終わった後とても気持ち良いです。
- 身体が痛かったなので、伸びで気持ち良かったです。寝る前にやってみようと思います。ありがとうございました。
- 途中までしか参加できませんでしたが、普段伸ばさない所を伸ばして、とても気持ちよかったです。おやつもとてもおいしく、参考になりました。
- 姿勢はいつもすぐ崩れてしまうので、少しの時間でも体を整えられる時間ができてありがたいです。
- ゆっくり呼吸をしたり、リラックスが出来ました。子どももみて頂き、自分の時間をもつことが出来てリフレッシュできました。ママたちのお弁当持参してのランチ会とかお茶会（希望）。
- 少しの時間でしたが、ゆっくり過ごすことができました。リフレッシュできました。子どもと一緒にできるヨガなどあれば参加してみたいです。
- 初めてヨガをしました。普段仕事でゆっくりできないので、ゆっくりヨガをする事ができてすごく良かったです。
- 楽しかったです。子どもがぐずってあまり参加できませんでしたが、先生に質問もできたり、少しでもリラックスできました。子どもがチョロチョロして迷惑かなと思いましたが、割と子どもは子どもでスキンシップを楽しんでくれてるみたいでいい時間が持てました。（知りたいことは）子どもの靴の選び方だったり、からだの発達に関わる事。慢性的な痛みがある場合の子育てのうまい力の抜き方。

## ぐりぐら講座【小児科医との座談会・個別相談】

日時：平成30年2月14日（水）13：30～15：00

- 皆さんのお話を聞けるのが良かった。自分なりに色々な事に改めて気づかされた。ありがとうございました。
- 今、保育園に行ってます。職場にあずけて一緒の部屋で過ごしてありますが、これから後追いややきもちもあるかと思いますが、気持ちを受け止めつつ、がんばります。
- 心の響きあい、目を見て心の中まで見ている・・・ドキッとしました。毎日愛しいですが、これから大きくなって、困らされた時も同じように伝えられるかなと思いながら話を聞きました。
- 一緒に居る時間を大切にしたいと思いました。また、無視はしない。抱きしめる。など、自分に余裕がなくても頑張ろうと思いました。
- とても勉強になった。悩みはつきものですが上手く発散して「毎日明るく」過ごしていけたらいいなあと思います。今までの生活を見直すきっかけになりました。
- 素敵なお話をありがとうございました。怒ってはダメだと思いつつ、グッとこらえても、子どもには伝わっているのですね。今後の育児で心にとめて接していきたいと思います。

## ぐりぐら講座【ママとベビーのためのお話・ベビーマッサージ】

日時：平成30年2月21日（水）13：30～15：00

- マッサージだけでなく、緊急時の対応方法も教えていただき、大変勉強になりました。いざという時、役立てたいです。育児ストレスとの向き合い方を知りたい。
- 話が参考になりました。ありがとうございました。
- 分かり易い話で楽しかったです。初めての子育てで、毎日がバタバタで息抜きになりました。ミルクの量や離乳食について学びたい。
- 普段聞けない事が聞けて良かったです。
- 救急法を教えてもらえて、とても参考になりました。歯磨きの仕方を教わりたい。
- 応急処置の仕方や赤ちゃんがどんな時に危険かなど、色々な話を聞いて勉強になりました。
- 思っていた以上に部屋の中でも危険があることが分かりました。
- ためになる話を分かり易く話をして下さったので、すごく良かったです！誤飲など、何度も聞いた事はありますが、いつも忘れ気味なので、聞いて良かったです。
- 今までどんな事故があるかなど、話を聞いたことがなかったので勉強になりました。思い返せば、危なかったこと、たくさんあったな…と思いました。とっさに思い出せなかったです。どんな危険なことが、今まであったか教えていただきたいです。
- 勉強になりました。これから危険が増えてくるので、気をつけたいと思います。
- 実践して学べたので、とてもためになりました。これから月齢が進むにつれて気を付けたいこともたくさん知れたので、良かったです。

## ぐりぐら講座【大人のための読み聞かせ】

日時：平成30年2月28日（水）13：30～15：00

- 心おだやかに過ごせた時間！！ありがとうございました。先生のあたたかいお声も大好きです。
- 今日で最後なのは、すごくさみしいです。大人の読みきかせに出会って4年。絵本や本の楽し

さ、読んでもらうことの心地よさを知ることができて、自分の人生が豊かになったと思います。  
これからもたくさんのお本に出会い子どもたちに読んであげたいです。