

## ひろば利用者の声（H30.10～11）

### ぐりぐら講座【ママヨガ・母乳相談・おやつ試食】

日時：平成30年10月3日（水）13：30～15：00

- 育児の疲れが少し良くなったような感じがします。ヨガをこれから取り入れていこうと思います。
- ヨガでリラックスできました。プリンおいしかったです。
- 皆で体を動かして良かったです。ありがとうございました。
- ヨガで身体が軽くなった気がします。毎回楽しみにしています。藤原先生またおねがいします。ヘルスメイトさんのおやつも楽しみに来ています。いつもおいしいです。ありがとうございました。
- からだがすっきりしました！おやつもおいしかったです。
- ヨガで日頃の疲れが取れました。おやつもとてもおいしかったです。
- 気持ちよくて、良かったです。思いがけず、おやつが嬉しかったです。お料理教室とかあったら参加したいと思います。
- ヨガは初めてでしたが、とても良かったです。子どもをみてくださってありがとうございました。プディングおいしかったです。
- 参加者がたくさんいて安心した！！また参加させていただきたいです(^)
- すごくヨガでリフレッシュできました
- 手当てと寝転がるのがいやされました！プリンがめちゃくちゃおいしかったです！家でもやってみます！
- とてもたのしかったです。家ではなかなか運動しないのでこういったイベントありがたいです。ベビーサインについて教えていただきたいです。
- ヨガは毎回、気持ちよくほぐれます。プリンもやさしいお味でとてもおいしかったです。ヨガ、毎月あればうれしいです。
- 気分転換になって楽しかったです。また、参加したいです。

### 手遊び&読み聞かせ（本との出会い推進員さん）

日時：平成30年10月10日（水）10：30～11：00

- あまり知らない手遊び歌をおしえてもらえて、息子もよろこんでニコニコしていました。また次回も楽しみにしています。
- 絵本と体を使った歌あそびが皆で出来て楽しかったです！息子がうろうろするのも温かく見守って下さりありがたかったです。またいつかカレーの歌？も機会があればやりたいです！
- 季節感のある読み聞かせ楽しかったです。手遊びもして頂けて嬉しかったです。またいろいろ教えて頂きたいです。ありがとうございました。
- みんなで「どんぐりころころを歌うと楽しそうな顔をしていた息子。よくラジオやCDから流れる歌を聴いて体をゆらしている息子ですが、生の歌(?)はやっぱりいいですね。うっとり聴いている感じでした(^)

- 子どももすごく興味をもって絵本や手遊びを楽しんでいました。がたんごとんが好きなので、とってもうれしそうでした！ありがとうございました！
- これまでの読み聞かせの時には上のお姉ちゃんと一緒に（上のお姉ちゃんは本が大好きなので）、下の子はあまり本に関心を示さなかったのですが、今回、下の子だけで連れて来て、とても食い入るように見ていたので嬉しかったです。最近、図書館でかりている本も、夜「よんで」と持ってきています。また、聞きにきます！
- 子どもと一緒に手遊びなどを取り入れながら、楽しく聞けて良かったです。

## ぐりぐら♡ほっと講座【赤ちゃんの発達とおもちゃ】

日時：平成30年10月11日（木）10：00～11：30

- うつぶせの状態が気持ちいいと知って、次の子には積極的にしてみようと思いました。人間の赤ちゃんの母乳が1番甘くてひんぱんにあげないといけないというのに驚きましたが、すごく納得しました。1人目の時を思い出したり、今知ったことなど、とても勉強になりました。ありがとうございました。
- 具体的にどのように赤ちゃんとおふれ合ったら良いか、またどんな事を感じているのか教えてもらえて良かった。友達で母親になってる子は、たくさんいたのですが、プロの方に聞くと、情報がたくさんで良かった。コンパクトな会だったので質問などもしやすかったです。これからもまた参加したいと思います。
- 小さな子どもと日中2人になると、どう遊んであげたらいいか悩んでいたのですが、今日参加して、関わりの実際がみれて学びになりました。  
「心の安定の土台」というのは分かっているのだけど、どうやって土台を造ってあげたらいいかが分からない（自信がなくて）。抱っこしたりはするけれど、関わりの時間や密度が、愛着形成につながるのかな・・・という印象です。今日はありがとうございました。
- ありがとうございました。赤ちゃんとのかわりかたを知れて、おうちで、やってみようと思いました！これからどんどん大きくなると思うので、どんどん今日ならったあそびをやってみようかとわくわくしました。

### <学園短期大学看護学科実習生>

- 乳児期からのおもちゃ遊びの必要性を改めて知る事ができました。どういうおもちゃを使うといいと具体的な例を見ることもでき、良かったです。  
母親視点だけでなく、父親の役割・言葉かけ（育児に対する姿勢）も知る事ができました。父親はどうしても母親より遅れて愛着形成が始まってしまうため、自分がどうすべきか分からなくなると思います。母親がこういう風にしたらいいよと声をかけてあげられるようになると、円滑な子育てへと繋がる事ができるように考えました。講演聞かせて下さり、本当にありがとうございました。
- 小さい頃から子どもと関わっていくことの大切さ。だけど、お母さんが休むことも大切である。  
→お母さんの負担をかるくするという気づきがありました。  
愛着形成の大切さを改めて感じる事ができた。お母さんが大変であることを受けとめつつ、“少しずつ頑張っていきましょう”という姿勢の声かけがお母さんの心をはかるくしたのではないかと思った。子どもがどうすれば安心するのかという具体的な例を教えてもらえるのはありがたい。このような講座があると“親”は助かると思った。学ぶことがたくさんあり、講座に

参加できてよかったと思いました。ありがとうございました。

- おもちゃを使った遊び方を知ることができ良かったです。  
ただ「こうした方がいいですよ」と伝えるのではなく根拠も伝えられていたので、納得をして実施することができると思いました。お母さん方との関わり方で、気持ちを聞くと受容、共感されていて、そういった関わり方がお母さんの気持ちを引き出されているんだなと感じました。

## 【スポーツ管理栄養士さんによる親子クッキング】

日時：平成30年10月16日（火）9：45～11：30

- （子どもが）お手伝いすることも、いい量と時間で有難く、負担なく参加できました。参加者のメンバーとも和気あいあいと楽しかったです。料理もとっても美味しくて子どもも私も大満足です。息子を一緒にみていただきありがとうございました。
- どの料理も簡単に作れたので、家でも作ってみたいと思いました。どれも、とても美味しかったです。
- 今日はありがとうございました。1つ1つの料理が簡単で、家でも出来そうな料理でした。子どもも楽しく料理をお手伝いしてくれてました。料理もおいしくて子どももいっぱい食べてくれました。今日作った以外のレシピの料理も作ってみたいと思いました。
- 美味しくいただきました。豆乳を使った料理はグラタンぐらいしかやったことがなかったので、汁の状態を使う料理が新鮮でした。出汁と豆乳と少しの調味料でうどんのつゆが出来たので、おどろきました。また、家でも作ってみます。ありがとうございました。
- あまり豆腐や豆乳を料理に使う事がなかったけど、家でもやってみようと思いました。白和えは買って食べる事が多かったけど、すごく簡単においしく出来たので、子どもと一緒に作ってみたいと思います。

《試食後の参加者の言葉より》

- 楽しかった。出汁を使って豆乳でうどんスープを作ったので勉強になった。
- うどんが驚きだった。豆乳だと薄くなるかと思ったのに、しっかり味が出ていた。
- 一つ一つが簡単料理で家でも出来そう。子どもが出来そうなことはやらせてみようと思った。

## ぐりぐり講座【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10月17日（水）13：30～15：00

- 説明がとても分かりやすく、楽しく聞けました。
- しつけの話もテンポが良く、とても聞きやすかったです。参加された人が沢山いたので、少しせまかったので子どもの動きも制限されたので、もう少し広い方がいいなと思います。だっこひも、おんぶひもの使い方や効果について知りたいです。
- ベビーマッサージ、しつけについて知れてよかった。
- 楽しく過ごせました。
- すごくためになる情報がたくさん得られました。
- とっても楽しい時間でした。ありがとうございました。親子でできる体操を教えていただきたいです。
- 先生のお話おもしろかったです。ベビーマッサージは自宅でもやってみたいと思います。たく

さん同じ年の赤ちゃんがいて、ふれあいのきっかけになりました。

- 「ほめるではなく認めること」が印象に残りました。ベビーマッサージの時間は子どもがとても気持ちよく楽しそうでした。
- しつけについてお話が聞けてよかったです。必死になってする事よりHappyである事が大切とのことで、気が楽になりました。楽しくやっていきたいと思います。
- 離乳食大変だったけど、たのしく一緒に食べることを教えてもらったので、実践していこうと思う。日中の遊び方。おかし、ジュースあたえ方、お父さんとの寝かしつけについて知りたいです。
- マッサージをなかなかさせてくれなかったけど、さわるだけで私がいやされました。
- どこまでしつけをしたら良いか悩ましかったのですが、気長に見守っていきたいです。ありがとうございました。
- 下の子となかなか向き合う時間がとれないので今日は参加できて良かったです。
- いろいろな話を聞けてとても為になりました。ありがとうございました！
- 私自身がとてもいやされました。便秘が治るとうれしいです。
- たのしかった。みんな同じような悩みをもっていて安心した。またベビーサインについて詳しく知りたいです。
- とても刺激的で楽しかったです。参加のお母さんからの質問はどれも共感できるもので、先生の回答は勉強・参考になりました♡子どもとの向き合い方（どう過ごしていいか、子どもの気持ちを分かってあげれない）を知りたいです。
- ベビーマッサージのしかたが分かって良かったです。家でもやってみたいと思います。
- 最近、少しいらいしたり、あまり構ってあげられない時が多かったので、今日参加して、子どものサインにもっと応えてあげようと思いました。これからすることを伝えたり、話してあげたり、“赤ちゃんも聞いている”と思って関わっていきたいです。とっても元気をもらいました。ありがとうございました。
- しつけの話がとても為になりました。今後に生かしていきたいです。
- しつけについて、とても参考になりました！！ほめるより認めるでやってみます。
- ベビーマッサージ気持ちよかったです。しつけについて、もっと詳しくききたいです。

## 楽しい子育て講座（ペアレントトレーニングのお話）

日時：平成30年10月24日（水）13：30～15：00

- 怒ってしまう前に一呼吸を心がけたいと思います。今の時期を大事にしたいと思います。
- 久しぶりにペアレントトレーニングに参加できて、自分の日頃の行動をかえりみる機会になってありがたかったです。男の子の母は、お友達をたたくことを悩むことの多いこと・・・私はまたこの悩みに直面してしまって、最近困っていたのでお話が聞けて調度良かったです。
- 今日読んでくれた絵本とても心に響きました。たくましいお母さんに、優しい男の子だなと思いました。ペアトレの話も、とても為になりました。じっとこらえて我慢するより、声に出して、子どもの気持ちを代弁してあげようと思いました。
- この講座に来ると「いつも自分が大変」とか自分ばかりの気持ちだったなと気づかされます。子どもには子どもの気持ちがあるんだなとまた気づかせてもらいました。ありがとうございました。
- とてもいいおはなしでした。ありがとうございました。CCQ大事にしていきたいです(^^)