

ひろば利用者の声（R元.12～R2.1）

ぐりぐら講座【ベビー&ママヨガ・母乳相談】

日時：令和元年12月4日（水）13：30～15：00

- 先生が明るくてとても楽しい時間になりました。ありがとうございました！赤ちゃんの便秘に効く楽しい遊びを教えて欲しいです。
- 子どもが産まれて、初めて参加させていただいたのですが、徐々に体も動かせてリフレッシュになりました。また、色々な講座に参加させてもらいたいです。
- 普段、動かせていない体を動かせて良かったです。かかとを使って足を踏むポーズはすぐ使えていいと思いました。子どもと一緒にできて良かったです。
- 身体をあまり動かせてなかったので、とても気持ちよくなりました。家でもやろうと思います。
- 思ったより肩まわりがかたくなっていました。足先・手先まで温かくなりました。赤ちゃんが眠たくなるような運動・体操があれば教えて欲しいです。
- とてもリラックスして楽しく参加できました。骨盤がゆるゆるなので、締めるポーズを教えてください。首・肩こりに効くポーズ、骨盤を締めるポーズを教えてください。
- 前回と比べて、子どもの成長を感じられます。気持ち良いので家でもしています。最近は「ズンズンチャッチャッ」って言うだけで、子どもがニヤニヤします。ネコのポーズみたいなのから腕を伸ばす動きが、背中・二の腕が伸びて気持ち良いです。
- 体がほかほかと温まりました。あぐらで腕を交差して脇を伸ばすポーズが気持ち良かったです。寝かせてオムツ替えするときにひっくり返ろうとして大変なので、子どもが気持ち良くいてくれるポーズなど教えて欲しいです。

ぐりぐら♡ほっと講座【産後ドゥーラ ～産前産後の母親と暮らしを支える専門家～】

日時：令和元年12月12日（木）10：00～11：30

- ゆったりとした雰囲気、リラックスして参加できました。産後はとにかくイライラして自己嫌悪になっていましたが、当然なんだよと田上先生に言っていただいて、当時の自分に「頑張ってたな、お疲れ様」と思えました。ありがとうございました。
- 産後についてお話が聞けて、しくみが分かって楽になりました。他の方のお話も聞けて楽しかったです。ありがとうございました。
- 育児のことをいろいろ話せて楽しかったです。イライラすることもわかってもらえて、気持ちが楽になりました。

ぐりぐら講座【講話「冬の過ごし方」&ベビーマッサージ】

日時：令和元年12月18日（水）13：30～15：00

- 子どもが喜んでおり、マッサージの講話を受けれて良かったです。冬の過ごし方なども学べて良かったです。
- 気になっていた冬の服装や寝る時の格好などを聞いて良かった。ベビーマッサージは動き回るかと思ったが、気持ちよさそうだった。
- 危ない事を知らないうちにしていたので、知識がついて良かった。離乳食を自分で食べたがった時の対応（スプーンの練習など）を知りたいです。

- 疑問に思っていたことをお聞きできてよかったです。ありがとうございました。
- 楽しかったです。家でもやってみます。
- 先生のお話楽しかったです。知らない事がたくさんありました。
- ベビーマッサージをしながらのスキンシップが楽しかったです。
- 他のお母さんたちがどんなことに悩んでいるのか参考になった。夫婦ともにスギ花粉症をもっているの、子どももなるのではないかと心配している。予防・対策などあれば知りたい。
- 冬の過ごし方など色々知れてよかったです。
- ハキハキと元気な先生でとても楽しかったです。マッサージも、とても気持ちよさそうでした。後でうとうと寝てしまう程でした。ありがとうございました。おすすめのベビーオイルがあれば紹介して欲しいです。
- 冬の過ごし方はとても参考になりました。子どもの体温調節は大事なことがわかりました。
- 意外と日頃何気なくしてしまっていた、避けたいことがわかり良かったです。

クリスマス会～保護者会いちごサークルとの共催～

日時：令和元年12月24日（火）10：00～11：00

- 明るく楽しいクリスマス会をありがとうございました。サンタクロースの登場に娘もとても喜んでおりました。「サンタさんにタッチしたい」と2回も近くに行っていました。子どもたち一人ひとりにプレゼントもあり、歌も踊りもあり、とても楽しいクリスマス会でした。
- 最近大人が体を動かすと見て笑っているので、パプリカのダンスやクリスマスの歌は楽しんで見てました！サンタさんはあまり分かってなかったですが、また機会があれば来たいなと思いました！
- 楽しかったです。パプリカや赤鼻のトナカイとか一緒に歌ったり踊れるのが良かったです。
- たくさんのお友達と一緒に楽しそうにしていました。まだサンタさんは分かってないようでしたが、興味津々にチラ見していました。ありがとうございました。
- とっても楽しかったです！ありがとうございました！
- 初めて参加しました。ありがとうございました！サンタ帽子などたくさん用意してくださっていたのが嬉しかったです。
- 今年もサンタさんが来てくれて、少しびっくりしていた子どもたちでしたが「ぐりぐらひろばにもクリスマスがやってきた！！」と楽しい気分になりました。いい雰囲気であたたかいクリスマス会、楽しかったです。また、来年もサンタさんが来てくれるといいな～と思います。
- プレゼントをもらえて嬉しそうでした。娘が手でパチパチして喜んでいました。
- たくさん準備、ありがとうございました。子どもの楽しい思い出になったはず！！
- サンタさんに会えて娘も嬉しそうでしたが、近くに寄るとやっぱり泣いてしまいました。プレゼント、ありがとうございました！

産前産後のはじめてさんのひろば

日時：令和2年1月24日（金）10：30～12：00

- 良いお話が聞けたし、次も参加したいように感じました。
- リラックスして話せて良かった。