



返子で楽しい子育てを



子育て応援紙

陽だまり

特集

子どもごはんは 焦らず、気長に、根気よく。

子育て応援メッセージ … 「返子母乳育児相談室」院長 田口 史子 さん
シズオに聞いてみよう! … 『陽だまり』編集制作ボランティアスタッフ募集
こどものいるくらしメモ … みんなどうしてる!?寝かしつけ

CONTENTS



FREE PAPER



バックナンバー
はこちら

返子のママたちが制作しています

表紙のイラストは山の根のAちゃん3才が描いてくれました!

地域の方から

子育て応援
メッセージ



「返子母乳育児相談室」
院長 田口 史子 さん

<プロフィール>
総合病院や産婦人科クリニック、母乳外来に勤務。都内から返子への移住を機に乳房ケア・育児相談専門の助産院を開業。返子葉山地域での子育て支援、女性の身体講座、性教育講座も行う。理学療法士との産後ケアユニット「Mama&Baby conditioning鎌倉」としても活動中。

待望のお子様が産まれて、忙しいながらもパートナーと協力して充実した生活を送っていますか?それとも特に達成感もなく散らかった部屋を見て、途方にくれながら寝落ちする毎日ですか?多くのママが後者かもしれません。

子どもはかわいいけれど、心や身体が辛い時は、SNSではなく周りにいる沢山の人に頼ってみてください。そして自分の身体を労わってあげてくださいね。

助産師は、長い女性の一生に寄り添います。私の助産院に来られる方は、主にうまく吸わせられない、おっぱいが痛いなどの授乳や育児に関するお悩みの方が多いですが、ご相談のみの方もいらっしゃいます。

一緒に解決策を考え、サポートしてくれる人が返子にはたくさんいます。もし周りに頼れる人がいない時は、子育て支援課や近くの開業助産師に相談してみてくださいね。



みんなどうしてる!?寝かしつけ

こどものいるくらしメモ

寝かしつけた後は、ひと息ついたり、仕事や残った家事を続けたり、一緒にそのまま寝ちゃうこともあるけれど子どもが寝た後から自分の時間だったりしますよね。寝てほしい…と心の中で念じて、思うようにすぐには寝てくれないもの。毎晩奮闘している人も多いのでは!?陽だまりスタッフ達にも聞いてみました。

絵本を読んでから寝る習慣をつけたい。2、3冊読むと自然と寝る体勢になってくれた。

夫が寝かしつける時は毎回ある曲(ポップ・マーリーかな?)をひたすらささやくように歌ってトントンしていたよう。結構すぐに寝落ちしてくれたみたい。

絵本はあまり好きではなかったので、肩あたりをひたすらトントンたく。私が先にダウンすることもしばしば。そしたら勝手に寝てみたい。笑

私じゃないと絶対に寝ない娘。夫に寝かしつけてもらえるテクを知りたい!

隣にピッタリくっついてそばにいるよアピール。離れようとすると察するのでひたすら寝落ちするまで待つ。

1才くらいからずっと誰かの髪の毛を触りながら寝るのが癖だった小2の娘、いつ終わるのか心配だったけど、もうすぐ届く自分のベッドで1人で寝る自覚が出てきたのか、最近ほとんど触らず寝られるように!すごく長かったけどいつかはちゃんと終わりが来るんだと実感(笑)

問い合わせ先
社会福祉法人 返子市社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒249-0005 返子市桜山5-32-1(福祉会館内)
HP <http://zushi-shakyo.com/>
TEL 046-873-8011 FAX 046-872-2519
Eメール sunny@zushi-shakyo.com

発行元
返子市教育部 子育て支援課
〒249-8686 返子市返子5-2-16
HP <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>
TEL 046-873-1111(代表)
FAX 046-873-4520

※本誌に掲載された記事を複写、複製使用の際は上記へご一報ください。

返子市の子育てQ&A

シズオに聞いてみよう

『陽だまり』編集制作

ボランティアスタッフ募集

募集人数 … 若干名
対象 … 子育て中の市内在住者
*性別不問、会議の子連れ参加可*若干の謝礼あり
応募締切 … 2024年3月31日(日)まで
応募方法 … ①氏名②住所③電話番号④Eメールアドレス
⑤子どもの年齢⑥応募のきっかけをQRコードの市ホームページから応募
追って面接日を連絡します



『陽だまり』って何?



編集会議はニニでやっています!

返子市福祉会館の会議室で行うことが多いです。テーマによっては取材に出かけることもあります。内容が決まったら、担当を決めて各自自宅で作業を行っています。

編集などの経験がなくても大丈夫!

レイアウトや編集、執筆が得意な方は活かしますし、そうでない方も大歓迎です!

テーマはこうやって決めてます!

メンバーでその時気になるテーマを出し合って、季節や発行時期などを考えながら相談して決めていきます。編集会議でのちょっとした雑談からテーマが決まったりすること!



子ども連れでも大歓迎!

赤ちゃん連れで参加しているメンバーも数名います。おもちゃを借りて遊ばせることもできますし、泣いたりしても大丈夫です。

仕事をしながらの参加ももちろんOK!

メンバーのほとんどが仕事をしながら参加しています。ミーティングの回数は1号につき2~3回です。スタッフのみんなが参加しやすい日に決めています。編集作業も分担してできるところを担当しています。

『陽だまり』はどニニで配布されているの?

市の定期健診や返子市内の保育園や幼稚園、小児科、公共施設などに置いてあります。返子市のHPでは最新号と共にバックナンバーも見ることができますよ。

『陽だまり』スタッフコメント

娘の4ヶ月健診の会場で陽だまりの応援紙をもらいました。初めて見たのですが、素敵な応援紙で、返子のママたちが作っているんですね!!と思いました。内容が充実していてこれからもずっと続いてほしい応援紙だなと思ったこと、編集に関わるいろいろな子育て情報を入手できそうと思い、参加しました。色々なスキルや経験を持つ方が集まって、編集会議もとても刺激的です! (11ヶ月ママ)



娘の入園を機に新しいことに挑戦したいと『陽だまり』の編集に関わって早5年目になります。育児をしていく中で楽しい時だけでなく、少し疲れたりしんどい時にもそっと寄り添えるような応援紙になれたらという想いで、これまで多くのママ達が関わって制作し続けてきました。家庭や仕事、子ども関係でもない場所で

で繋がりがあがることがとても貴重だなと感じています。ミーティング前後はいつも子育てや仕事の話などでおいおい楽しいです! (7才・5才ママ)

