

♪ひろばに遊びに来てね♪

つどいの広場は、0才～就学前のお子さんと保護者の方が遊べる場所です（予約不要・無料）授乳やおむつ替えもできます。

ランチタイム（12時～13時）にはお昼が食べられ、コーヒータ임（11時～14時）もあります。プレママパパも是非お待ちしております。先輩ママパパとおしゃべりもできますよ。

楽しい講座もあるのでお楽しみに
（広場掲示、SNSにてお知らせ）



おはなしの時間
元町第1木 13:15～
第3水 11:00～
竹丘第3金 11:00～

竹丘
身体計測・手型足型
第1火 10:30～11:30
第3金 13:00～14:00
最終週土 or 日 13:00～14:00



♡復帰ママへ♡ 先輩ママの体験談から

Q 自転車、雨・雪の日は？

- ❖ 子どもは自転車カバー・レインコート好き。雪の日は歩きたがり徒歩で。
- ★ 雨除けは前が見えづらい。ズボン付きレインコートがいい。
- ♣ バスにしたら喜んだ。



Q 夫婦の役割分担、夫婦間のストレス回避法は？

- ❖ 私は朝型、夫は夜型で前の晩にご飯を作る。週末に作り置き。
- ★ 夕食は私で、朝食は早く起きた方がやる。皿洗いなど気になった方がやる。もめることはない、文句のある人がやるようにしている。
- ♣ 掃除は私。食事・ゴミ出しは夫。文句のあることは話し合いで決める。
- ❖ 私ははずばら。夫は几帳面で掃除だけは夫が担当。もめたことはありません。

元町つどいで開催の「復帰するママのおしゃべり会」より抜粋。他にも、夫婦のパートナーシップは？病気の時は？など先輩の経験談を元町竹丘ひろばに掲示しています。参考にどうぞ！

子育てエッセイ

新連載



①10年ぶりの赤ちゃんライフ 始まりました

はじめまして。10歳と6ヶ月の男の子2人を子育て中の、めぐみと申します。

お兄ちゃんときは別の町でしたので、清瀬で赤ちゃん期を送るのは初めてです。妊娠してから、色んな方にあつたかく手を差し伸べてもらうことがたくさんあって、市の支援もありがたくて…本当に救われました。

出産して無事退院した翌週のこと。主人がコロナに感染し、他に頼りにしていたところもだめになり、自力でひとりで全部やるしかないのか…新生児連れて動くのか…と、買い出しの帰り、トボトボ歩いていました。そこへ、ご近所さんが声をかけてくれて、おかずを届けてくれました。また声かけてね！のメモ付きで。おかげで「しんどいよー！助けて！」って、発信する元気が出てきました。その後、繁忙期なのに妹が他県から駆けつけてくれたり、友達がお使いしてくれたり、色んな方にかわるがわる助けて頂いたのです。養育支援ヘルパーさんも始まり、おかずの支援もしていただき、これでやっていける～とホッと一息。気持ちもグラグラ揺れていた産後すぐに、優しく支えてもらって、やっと、きっと大丈夫だな、って前向きになっていけました。心身ともに救われました。感謝でいっぱいです。

苦勞してやっと出会えた10年ぶりの赤ちゃんは、それはもう愛おしくて、毎日が過ぎるのが惜しいくらい。

10歳のお兄ちゃんも、可愛がってくれます。ありがとう！！の連続でスタートした新生活でした。

次回は、10歳差兄弟ならではの？の成長っぷりをお伝えしたいと思います。

<めぐみ>