



赤ちゃんサロン

赤ちゃんと一緒に安心して出掛けられる場所って、なかなかないものです。どうしても家に閉じこもりがちになり、ずっと二人っきりだとママも赤ちゃんも息が詰まりそう。

赤ちゃん和妈妈が、ここに来てほっとでき、笑顔で帰れるように開催しているのが赤ちゃんサロンです。

ここでは、発育測定やベビーマッサージ、ベビビークスのほか、地域で活動しているサークルの方々も参



●赤ちゃんに触れ合いながらママのエクササイズをするベビビークス



●はらぺこMommysによる読みきかせ

加し、手遊びなどでサロンを盛り上げてくれています。

ママ同士の情報交換は、インターネットにはない地域の情報が得られたり、悩みなどを共感できたりすることもあはす。

一人では行きづらい、初対面の人と話するのが苦手など、初めて赤ちゃんサロンを利用するのは、不安がいっぱいですよ。でも大丈夫！みんな最初は同じ気持ちです。保健師や子育て安心見守り隊がサポートします。

▶子育て安心見守り隊 ～地域を代表した子育てママの応援隊～

子育て安心見守り隊は、地域の先輩ママたちが、市の養成講座を受け、赤ちゃん訪問や乳幼児健診、女性のがん検診、赤ちゃんサロンでの見守り活動をしている団体です。今回は、隊員の山崎さんにお話を伺いました。

私が見守り隊になったわけ

実は、私は次女を亡くして、三女が産まれたときに命って本当に大切なんだと感じました。それを他のお母さんにも伝えたいと思って。三女も学校に入り、少し手が空いたので参加しました。

お母さんの笑顔のために

その場にいるみんなが楽しい気持ちになってほしいなあといつも思っています。お母さんが笑顔で帰っていくのを見るとほっとします。4カ月児健診での託児は、赤ちゃんサロンへのお誘いの意味もあるんです。一人じゃ行きづらいお母さんに、見守り隊が声を掛け、「待っているから来てね」とお誘いしています。

サロンへ遊びに来てね。
ママと赤ちゃんに会えるのを
楽しみにしています。

子育て安心
見守り隊

山崎三佳さん



今どきのママたち

インターネットなどからの情報量はたくさん。でも選択できない母親が増えているように思います。お母さんたちに生の声を聞いてもらうことで少しでも安心できればと思っています。

ママの悩み

ご飯を食べない、便秘がち、泣き止まないなど、日常のささいなことばかり。お母さんたちが、話して楽になればと思い、相談に乗っています。みんな共感してほしいんだと思います。長くやっているの、スーパーで会ったときに相談を受けたりもするんですよ。地域のお母さんだと思ってくれるとうれしいですね。

悩んでいるママへ

人に話すことで、気持ちが楽になって、時間が解決してくれるものです。大丈夫、大丈夫。

