

健康な「自分ができるところ」を見つけた! 子育てをサポート

「健康を保つために自分にも何かできることがあるのでは…」今回は、ボランティアグループが開いている子育て講座を受講した後、自らも子育てしながら「自分ができるところ」を見つけ、活動を始めた宮崎綾子さん(30歳代・自由ヶ丘)を市民記者が取材しました。



第41回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくり課 ☎(36)1187

良い汗をかき 新しい友達も増えました

日本赤十字九州国際看護大学で、同大学とボランティアグループ・すこやかライフサポーターが協働で開いている授乳・育児の支援・相談サロン「ママリ・ポーンテラス」の会場。宮崎綾子さんは、2歳になった長女(あつし)ちゃんを連れて、このグループ活動のお手伝いをしていきます。

「わたしも昨年1年間、このグループが開いているバランスボール講座を受講しました。妊娠や出産の時に変化した体を整え、体力アップを目的としたエクササイズで、家でできるセルフケアの方法も習いました。教士の出産後、何か運動を

「わたしも昨年1年間、このグループが開いているバランスボール講座を受講しました。妊娠や出産の時に変化した体を整え、体力アップを目的としたエクササイズで、家でできるセルフケアの方法も習いました。教士の出産後、何か運動を



活動のお手伝いをしている宮崎さんと息子の教士ちゃん

今の健康を保つためにも 次は地域に向けて歩く時

1年間の講座を修了するころ、宮崎さんに新たな思いがわいてきました。「せっかくだけに仲間と別れるのはつらいし、もっと楽しい汗をかきたい。子育てをしながらでも自分にできることがあるのでは…」産後の慣れもあり、1人で同



松本保健師

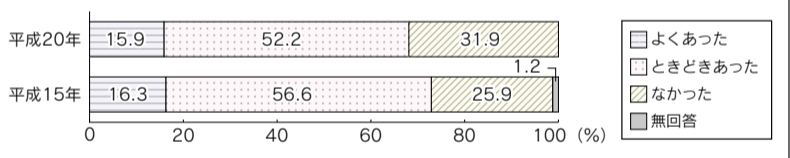
お母さんの笑顔と 元気を応援します

保健師からの一言

地域の中で安心して出産・子育てを

妊娠や出産の時は、女性ホルモンの作用もあり、体調や気分が変化しがちです。グラフ1のように、妊娠中・出産後に不安を感じている人は平成15年より減っていますが、68.1%の人が不安を感じたり、気分が沈むことがあったと答えています。

グラフ1 妊娠中や出産後に不安を感じたり、気分が沈んだことがあったか



市では、安心して妊娠期や子育て期を過ごせるように、妊婦健診補助券交付や母親学級、助産師の赤ちゃん訪問、子ども栄養相談、出産後の不安や赤ちゃんとお母さんの健康などの相談を実施しています。

また、地域で安心して子育てできるように、6月から各地区の民生委員児童委員の協力で、地区の子育てサロンの紹介などをする「こんにちは赤ちゃん訪問事業」を開始。各コミュニティ・センターなどでは、子育てサロンが開かれ、お母さんや子どもたちが楽しいひとときを過ごしています。保健師や栄養士も子育てサロンに参加していますので、気軽に相談してください。

お母さんの元気は家族の元気

人づくりでまちづくり事業で、産後の女性の健康づくり活動をしている「すこやかライフサポーター」では、「母親になった女性を美しく、元気にしたい」という思いをつないでいます。自分たちの経験や体験をもとに語り合い、子育ての知恵なども伝えています。お母さんが一息ついて、元気になる場所をちょっとのぞいてみませんか。

【すこやかライフサポーターの活動】

- 相談サロン 原則、毎月第2・4火曜日 10:00～(要予約)
- バランスボール講座 原則、毎月第4土曜日 14:00～(要予約)
- 場所 いずれも日本赤十字九州国際看護大学
- 問い合わせ先 すこやかライフサポーター(代表:中村) ☎080(6453)2089(受付専用) メール=mama-reborn.terrace@ezweb.ne.jp

出産時の不安や 子育ての難しさ

じこのの繰り返し返すだけでは物足りないと考え始めました。

その時、講師であり、すこやかライフサポーターの代表者でもある中村洋子さん(40歳代・自由ヶ丘)から強い誘いがありました。「この人ならと思っ声をかけました。とても前向きで快活

「あなたも知っているとおり、お母さんが健康でなくては、子どもも父親も元氣になれない。今の健康を保つためにも、次は地域に向けて歩く時。先生ではなく、仲間の1人として先輩と一緒に楽しんでみてはどう…」と口説いたそうです。

ら、先輩ママの立場で訪れた人たちと仲間になって結構楽しんでます」と笑顔いっぱいです。

核家族化や孤立化が進んできましたが、最近では、出産や子育てに関する講座や相談の機会はかなり増えてきたようです。しかし、出産時の不安や子育ての難しさは今も昔も変わりません。

わたしごとで恐縮ですが、若いころ、わが家でも妻が、授乳ノイローゼ気味になった体験があります。長男の出産後、お乳の飲み方が悪いと言っ

「人とかかわりを持つながら、健康を意識して楽しく子育てを頑張りたいですね」と言う宮崎さん。体験を思い出しながら、宮崎さんのような人が増えることは、自身にとっても、地域のみならず、子どもたちにとっても非常に素晴らしいことだと強く感じた取材でした。

新しい居場所を見つけた宮崎さん。今年4月からバランスボール講座だけでなく、ママリ・ポーンテラスのお手伝いもするようになりました。

ですが、バランスボールは基本の講座を受けているので、追加のアシスタントコースを習いながらやっています。ママリ・ポーンテラスは、子ども連れで自分も勉強しながら



バランスボールに乗る宮崎さん(右)と中村さん

1日中、哺乳びんを口に含ませています。評判の良い医師がいたので連れて行くと、先生は妻の話の聞き、長男の身体検査をした後、こう言いました。「赤ちゃんにはどこも悪いところはありません。悪いのはお母さんの思い込みです。」

「人とかかわりを持つながら、健康を意識して楽しく子育てを頑張りたいですね」と言う宮崎さん。体験を思い出しながら、宮崎さんのような人が増えることは、自身にとっても、地域のみならず、子どもたちにとっても非常に素晴らしいことだと強く感じた取材でした。

(市民記者 真嶋賢一)

人とかかわり 健康を意識して楽しく子育て

突っ込まれたら、誰だってもう飲みませんよ。誰かにかよって相談すれば良かったのです。数日後には元の快活な妻に戻りました。

「人とかかわりを持つながら、健康を意識して楽しく子育てを頑張りたいですね」と言う宮崎さん。体験を思い出しながら、宮崎さんのような人が増えることは、自身にとっても、地域のみならず、子どもたちにとっても非常に素晴らしいことだと強く感じた取材でした。

(あ)

舞台裏

■民間版ドクターヘリ「ホワイトバード」は、離島などの地域のみならず、近年の夏、離島で緊急事態に遭遇した時、遠くに「ホワイトバード」の姿を発見して安心感を覚えた。幸いにも、命に別条はなかったが、一分一秒が生死を分ける救急医療。くれぐれも安全運航で事故がないことを祈っています。(う)

■風で、庭のガラスステールが粉々に…。駐車場の屋根が近くの田んぼへ飛んで行った…。数年前のわが家の台風被害です。いずれも、事前に結び付けていけば避けられたはず。けが人が出なかったことが幸いだった。みなさんも「台風対策」を読んで、事前の備えを実行してください。(み)

■鐘崎山笠を取材。暑い中、沿道からの清い水に大はしやぎする子どもたち。いいなあ。と思いつつ、カメラを守るため、必死に水を避けながらの並走で汗びっしょりに…。でも、子どもたちの笑顔で「涼」を感じる。笑顔で元氣の源。楽しい時だけでなく苦しい時でも、笑顔をお忘れないうにしたい。(あ)