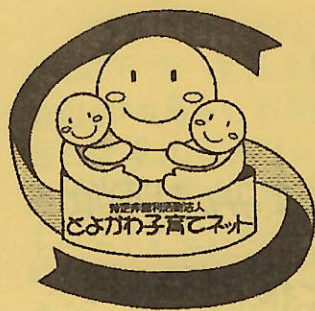
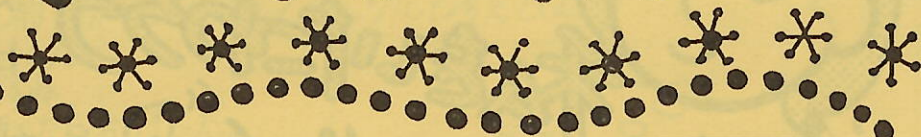




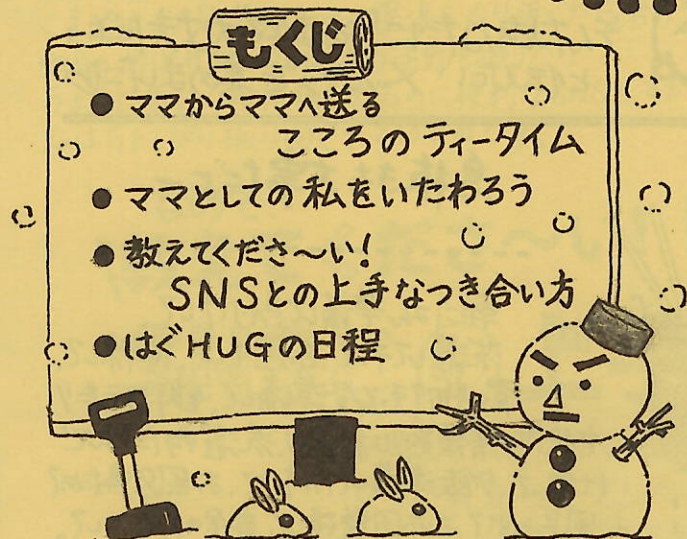
とよかわ子育てネット 季刊紙

2025年・冬・120号



もくじ

- ママからママへ送る
こころのティータイム
- ママとしての私をいたわろう
- 教えてくださ〜い!
SNSとの上手なつき合い方
- はぐHUGの日程



私たちは、1996年に5つの子育てサークルの代表者が集まり、「豊川に寂しいママがいなくなるように」と、ネットワーク作りから始まりました。
子どもたちの健やかな成長を願い「子どもと子育てにやさしいまちづくり」を目指して活動しています。

とよかわ子育てネット HP はこちら!!

とよかわ子育てネット 検索



ママからママへ送るこころのティータイム

「かわいい」宝物たち

2児の母になって 4年
子ども達も 小1、年少と それぞれ成長し
赤ちゃんの頃を思うと
育児が とても楽になった
それでも 疲れていたり 自分に余裕がない時は
「ママ、トイレ〜」が続くと 「また〜」
けんかが始まると
「うるさい〜」「いい加減にきなさい!」
と強く言ってしまうことがある
寝顔を見ると
「あんな言い方をしちゃって ごめんね。」
と思うのだが なかなか直せない
でも最近
子どものトイレについて行くのって
あと何年だろう?
「ママ〜ママ〜」って言ってくれるのって
あとどれぐらいだろう?



そう思ったら

今は 子どもの思いに寄り添い

面倒なことも きちんと付き合ってあげようと思えた
かわいい 私の宝物たちが

今日も元気いっぱい 笑顔で過ごせるように
精一杯の手助けをしよう!!

余裕がなくてつい叱ってしまい、後から自己嫌悪した記憶、私もあります。トイレも、親の気を引く詐欺のこともあるので、「また? 本当?」とか思ってしまう。兄弟がいればなおさら、母の気を引こうと、子どももあれこれ作戦考え、絶対来てくれるのは「トイレ」だと、なかなか知恵者ですわ。ママも仏様じゃないので、日々心穏やかではいられないし、家事も忙しい。こんな風に自分を冷静に見つめる。それだけで、十分なのではないのでしょうか。今かまって欲しいサインを受け取ったら、子どもの心をしっかりキャッチしたいですね。 T



ママとしての 私をいたわろう



子育て中のママたちは、みんな本当に一生懸命です。
笑顔の日も、ちょっと疲れた顔の日も、
どの日のママもちゃんと「がんばってるママ」

そんなあなたに「そのまま大丈夫だよ」と伝えたいメッセージを集めました。

家族のために子どものためにと心を砕き、眠い目をこらしてがんばっているママたち、偉大です。本当に大変なことです。

しんどい事もいっぱいありますよね。本当にお疲れ様です。

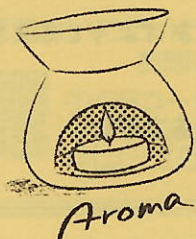


息抜きも大事だよー

朝ごはん準備に片付けて、洗濯して干して、布団干して、掃除して、買い物行って昼準備して、銀行行って市役所に書類取りに行ったり、洗濯物たためたりして、夕飯準備に片付けて、お風呂湯ためてお風呂入れてお布団整頓して、部屋の片付けて。間に夫を送り出し、子どもの着替えを洗濯びに連れ出し、ごはんを食べさせ、お風呂にいれて、寝かしつけて、夜中に起こされ。毎日毎日ありがとう。子育て主婦、すごい激務な仕事！

子どもは安心できる場所で食べるために寝ていたら、みんな大きくなっていく。だからどうと上手に手抜きしてくたさいね。ひとりで頑張らないで。なんとかなる！大丈夫！

ママって毎日すごく大変だと思います！うまくいかないこともあると思いますし、自分一人が社会の外にいるような気持ちになることもあると思います。そう思うのは今すぐがんばってるからではないでしょうか。やってられないと思ったら、7年でも何でもお聞かせください。

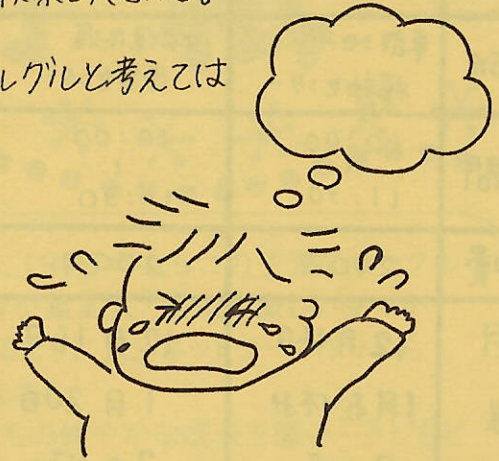


本当にいつもお疲れ様です。毎日家族のために尽くし、家事洗濯だけでなく終わりの見えない家事が本当にたくさんあると思います。お母さんはこの世の中で一番大変で社会を支える一番の力だと思います。今すぐには届かなくても毎日注いだ愛情がいつか大きくなった時に届くと思っています。お母さんの笑顔は、家族にとって最高の宝物です。どうか無理せず、ご自身を大切にしてください。これから本当にお疲れ様です。

頑張ってるの見てるよ。自信を持って😊

あわてず焦らあ、大丈夫。今の子どもと向き合ってる毎日、次の社会を育てる時間。今ここで過ごす日々は、ちゃんと未来につながってるよ。ママである自分を誇りに思ってください。あなたは、ちゃんと社会の中にいるよ。

こんにちは、現在二児の子育てに奮闘中の筆者です！ちょっと聞いてください！！
 最近0才の息子のお顔に湿疹が発生！←(先に言うとまだれかふれなのですか？)
 毎日保湿はしっかりしているつもりだけど...。
 病院へ行く？少し様子を見る？可愛いお顔が痒そう！可哀想！早くなんとかしたい！
 そんなときにか役にたつライフハックみたいなものを求め検索したSNS。
 『原因はまだれではなく他にある！』...えええっ！！？
 最近の食事が？保湿剤が？使ってる洗剤？お風呂の...なんてグルグルと考えては
 時間が過ぎていくなんていうことがありました。
 もう可愛い我が子のためと思うと必死ですわ。
 こまめにまだれを拭いては保湿をくり返したら治りました。
 知人の近況や推しの有名人の活動を追ったり
 ちょっと気になる情報を知るのに便利なSNSですが、
 私はちょびり振り回されているのです。



なので、
「教えてくださ〜い!【泣】」

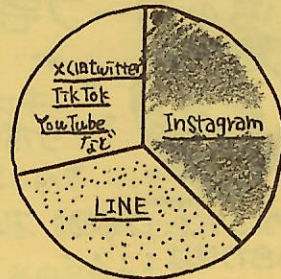
SNSとの上手な付き合い方

MAHやはぐhug、いいねサロンへ遊びに来てくれた
 ママさんたちにアンケートをお願いしました
 お忙しいところ、ご回答いただきありがとうございます！

Q.SNSを使っていますか？

- 見ている・・・100% お出かけ情報、子育て情報、病院、病気、健康についての情報
- 投稿している・・・15% 子どもの成長記録などの投稿
- 使っていない・・・0%

Q.どんなSNSを使っていますか？



Q.SNSを使うのに気をつけていること

- 時間を決めて長く見過ぎない
- 内容を信じすぎない

お仕事で活用されている方も居ました！
 情報量の多さや新しさ、又その情報が文字だけでなく画像や動画でわかりやすく簡単に得られることはメリット♪
 他の方の子育てと比べて落ち込む方も... (わかる!!)

明りのエンターテインメントな部分も受け入れて
 みなさん上手に情報を受信、発信しているんですね



今回、回答いただいたママさんたち
 みなさんSNSを子育てにもたくさん活用していて
 良い部分も気をつけたい部分も
 きっとご自身のなかで基準があって
 便利に楽しく使っているのだろうな

病気や健康に関しては、やはり個人差もあるので
 いざというときは信頼できるまわりの人に相談したり
 専門の方に診てもらった方が安心ですね...
 わが子を守るのはいつも一緒にいる私だけ！
 と思っ、これから気をつけたいと考えさせられました

子育てを頑張っているすべての人たちを応援する
地域密着型の子育てサロンです。
おしほべりしたり、親子であそんだり... 予約不要なので
お気軽にあそびに来てね♪ プレママ、パパ、おじいさん
おばあちゃんも大歓迎です。

悪天候・災害の警報

発令により、中止となる場合
があります。
詳しくは、はぐHUGチラシ・HP
をご覧ください。

会場	かなやHUG	うしくぼHUG	ごゆHUG	はちなんHUG
場所	東部地域 福祉センター	久保生涯 学習センター	御油生涯 学習センター	八南生涯 学習センター
時間	10:00 ~ 11:30	10:00 ~ 11:30	10:00 ~ 11:30	13:00 ~ 14:30
参加費	200円	200円	200円	200円
開催 日	12月4日 1月お休み 2月5日 3月5日	12月16日 1月20日 2月17日 3月17日	12月18日 1月15日 2月19日 3月19日	12月18日 1月22日 2月26日 3月26日

はぐHUGの変更は、
とよかわ子育てネットのHP、
Instagram、Face book、
でお知らせしています。
おでかけ前にチェック
してみてください。

<発行・お問合せ> 特定非営利活動法人とよかわ子育てネット

〒442-0068 愛知県豊川市諏訪3丁目300番地プリオ4階 ボランティア市民活動センター内

TEL 080-5291-9273

Email kosodate.net55@gmail.com

子育て世帯を応援します！ コープあいちのコープ宅配

赤ちゃん
サポート



キッズ
サポート

資料請求いただいた方に『コープ商品』プレゼント♪
お問い合わせは...



- ① QRコードから
- ② 豊橋センター 0120-615-002
- ③ コープあいち で検索

生活協同組合 コープあいち
豊橋市下地町五貫45番地
http://coopaichi.coop.or.jp/



サステイナブルなひと、 生活クラブ

500円お試しセット受付中。お気軽にお問い合わせください!!



お子さまが小学校に
入学されるまでの間
宅配料 (個別システム手数料) **0円**

生活クラブ生活協同組合
豊橋センター
TEL:0532-65-9750



「なりたい自分を 応援します」

ママにご広場

(ママ同士の交流もできます)
「子育ての〇〇に困った...」
「こんな時どうしたらいい?」など
お気軽に、どうぞ◎

一時預かりサービス

「預ける理由を聞かない...」
をモットーに、お子さまを
お預かりしています。

おにぎり
ステーション

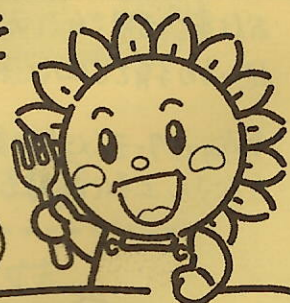
東三河ヤクルト販売株式会社
豊橋市花中町54番地 TEL:0532-31-8960

保育理念

私たちは
子育て世代の社会とのかかわりを
築きあえるように
安全・安心のもとに
子どもたちの
豊かな未来を創ります



安全安心な食を 育もう



ひと・夢・いいね。
JAひまわり

JAひまわり

〒442-8517 愛知県豊川市諏訪1丁目1番地 TEL:0533-85-3171
URL http://www.ja-himawari.com FAX:0533-84-9881

※お問い合わせは直接企業へお願いします。

※子育てを応援してくださる企業様を募集しております。詳しくは(特非)とよかわ子育てネット事務局
へお問い合わせください。