



だっこ通信 第32号

2023. 3月発行



だ いしょうぶ・つ ながる・こ そだて



あるある話「子育てが楽らくになったらいいよね！」

子育ては、体力的にも精神的にもエネルギーを使います。「親だから頑張るしかない」という場面もあるかとは思いますが、そればかりでは苦しくなってしまいます。優先順位を付ける、周りをお願いする、自分の時間をもつ・・・など、少しでも楽らくになる方法を見つけていきましょう。

自分たちだけで頑張らず、
どんどん頼ってね！



忙しい時や疲れている時は
家事を簡略化！



祖父母、ご近所さん、知り合い、友だちに声をかけてみてね。
ファミリーサポートセンターも利用できるみたいよ。

宅配や冷凍品、お店のお惣菜なども利用しています。家事に優先順位を付けて、掃除などは後回しにすることもあります。明日があるさ！まいいか！と思うようにして、無理しないようにしています。

ファミリーサポートセンター（通称 ファミサポ）とは・・・
全国にある子育て支援ネットワークで、さくら市では
氏家福祉センター内にあります。 TEL 028-682-2217

利用できるのは、概ね生後6カ月から小学校6年生までのお子さんをお持ちの方です。例えばこんなサポートが受けられます。

- ・歯医者や美容院に行っている間、子どもを見てほしい。
- ・残業が入ったので、代わりに保育園に迎えに行ってほしい。
- ・子どもを一人で留守番させるのが不安。一緒にいてほしい。

※サポートしてくれるのは、市の講習を受けた市内在住の方です。

誰でも会員登録すれば利用可能です。（登録は無料。利用料金は1時間あたり600円）新規会員募集中！ まずはお電話を！

少しでも自由な時間が
もてると元気が出ます！



自分の時間があると気持ちがリフレッシュします。この前「忙しくて大変だ」と話したら、上の子や家族がちょこちょこ手伝ってくれるようになり、ひと休みする時間ができました。

★本日のお題

子育てをもっと「楽らく」にしていこう



育児や家事は日々続き、なかなか休むことができません。でも体力や気力には限界があります。疲れてくると「どうして自分だけ・・・」と思ったり、ちょっとしたことでイラっとしたりしてしまいます。頑張るがゆえに余裕が無くなり、家族に温かく接することができなくなったら悲しいですね。今よりももっと楽らくになることがあれば、ぜひ取り入れていきましょう。ぼうっとしたり、ひと休みしたり・・・そういう時間も大切です！

発行者：さくら市生涯学習課（担当 鈴木）