

さが多胎ネット通信



No. 3 - 2020年10月 -

はじめに

秋の気配を感じる過ごしやすい季節になりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？今年になってから、新型コロナウイルスの感染拡大が大変心配されています。佐賀県においては、10月現在はずいぶん落ち着いているようですが、もちろん油断はできませんね。

今年度はスタートからこの新型コロナウイルスとどう向き合うかが大きな課題になりました。今までのように対面での事業はできなくなった中で、オンラインの活用を考えるしかない事態に直面しました。私たちはオンラインのことはよくわかりません。しかし多胎児はそうしているうちにも生まれています。何とかしなければ…。そんなときに、オンラインでの事業を支援する「ヘルス・サポーターズ・イノベーション

(h.s.i)」とつながることができました。7月から佐賀病院ピアサポート「多胎妊婦さんと先輩ママの交流会」は、LINEのビデオ通話機能を用いて開催していますが、それもh.s.iからの知恵でした。また「多胎妊婦ファミリー教室」では、オンラインセミナーに使う動画作成やチラシ作成、zoomによる妊婦さんとの交流会をサポートしていただき実施することができました。今後は自分たちで開催できるように検討しています。

今回のことで、他の団体と連携することが、自分たちの活動に幅も厚みも深まることを痛感し、大変ありがたいと思いました。さが多胎ネットは行政、医療、福祉などの専門職や地域支援者等と、当事者（ピアサ

ポーター）が連携して多胎支援をしていく多胎支援の団体です。それぞれでは限界があることも、それぞれの分野でつながりあい、補い合うことで、よりよい支援をしていくネットワークの構築を目指しています。

今回のh.s.iとの連携は、私たちが目指す活動のよい事例の1つになりました。これからも連携する団体はどんな団体かをしっかり見極めながら、よりよい活動をお互いにできるようつながりを大切にしていきたいと思います。

最後になりましたが、今年度、佐賀県は多胎支援に取り組むための予算を組み、さが多胎ネットと一緒に佐賀県の多胎支援を行っていくことを表明しました。これは全国でも注目されることでしょう。そんなときに新型コロナウイルスで思うようにいかないジレンマも感じますが、だからこそじっくり考え、ゆっくり一歩一歩前に進んでいくことができると前向きに考えています。さが多胎ネットはみなさんの応援を力にこれからも頑張ります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

さが多胎ネット 代表 中村由美子

**佐賀県補助事業「多胎妊婦ファミリー教室」
を開催しました！**

今年度の佐賀県補助事業として、「多胎妊婦ファミリー教室」をオンラインを活用して開催しました。佐賀県内在住の双子・三つ子の妊婦さんと、そのご家族が対象です。まず、第一部のオンラインセミナーとして令和2年9月1日（火）～9月12日（土）の間に、各10分程度の動画を5本配信しました。多胎妊

婦の基礎知識として、妊娠・出産・育児について助産師さんよりふたご手帖を用いたわかりやすい講義を聞くことができました。次に、入院生活と赤ちゃんの様子を国立病院機構佐賀病院総合周産期母子センターの看護師長さんからお話を聞いたあと、最後に地域の子育てサービスについて佐賀市の保健師さんから教えていただくことができました。

第二部は、9月13日(日)にオンラインで妊婦さんと先輩ママの交流会を行いました。参加者は、双子を出産したばかりの産婦さんと、双子を出産間近の妊婦さんの2人でした。2人とも先輩ママや助産師さんからの話を聞いて、ほっとした様子や笑顔が見られました。双子育児に対する楽しみや覚悟を持てたようです。そして何かあれば、さが多胎ネットや地域に相談できることを知ったことは、2人の安心につながったと思います。

多胎妊婦とそのご家族のための多胎妊婦ファミリー教室は、多胎の妊娠・出産・育児を知る上で大変意義のあることだと思います。これからも継続していきたいと思います。

多胎ファミリー応援フェスタは中止します！

令和2年度の多胎ファミリー応援フェスタは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

グリンピース活動報告

3月17日(火)、4月21日(火)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、グリンピースは中止となりました。

5月12日(火)、26日(火)は、LINEのビデオ通話機能を使ったオンラインでおしゃべり会をしました。10:30~11:40までの間に好きな時間に通話に入ってください、いつでも退出OK!というルールで行いました。2日間で、延べ14人のママが参加してくれま

した。久しぶりに顔を見て、会話ができて、とても楽しい時間になりました。

7月21日(火)、8月25日(火)、9月15日(火)は、ゆめ・ぼけっとサロンの先生たちが来てくれました。おもちゃで遊んだり、パネルシアターを見て楽しみました。

6月2日(火)、16日(火)、8月4日(火)、9月1日(火)はおしゃべり会でした。ママたちはおしゃべりを楽しみながら、子どもたちはホールで走り回ったり、おもちゃで遊びました。

サークルの開催にあたって、感染症予防のために手指の消毒、マスクの着用、換気を行っています。

えだまめクラブ活動報告

7月27日(月)は、新型コロナウイルスの影響でお休みしていたえだまめクラブを、およそ半年ぶりに活動再開することができました。1組の双子ちゃんが参加してくれて、ゆっくりおしゃべりができました。前回お会いした時はまだハイハイもできなかったのに、もう歩きだしていました。成長の早さにびっくりしました。

8月24日(月)は、鳥栖市保健センターの栄養士さんから栄養相談を行っていただく予定でしたが、新型コロナウイルスの影響を懸念し、予定を変更しておしゃべり会をしました。栄養相談については、会員さんに質問したいことを募集して、後日栄養士さんに回答をいただくことになりました。

<サークルに参加するときの注意事項>

サークルの参加については、自己責任で判断してください。参加することが不安な人は、無理をしなくて大丈夫です。サークルに参加する際は、自宅での検温、マスクの着用(大人)、受付での手指消毒をお願いします。風邪症状がある場合は、参加を控えてください。2週間以内に新型コロナウイルスの流行地域に行った方(家族も含む)は参加をご遠慮ください。以上、ご協力とご理解をお願いいたします。

これからの活動予定

◆さが多胎ネット

10月	14日(水)	佐賀病院ピアサポート
	毎週木曜日	佐賀市委託多胎児育児講座
11月	11日(水)	佐賀病院ピアサポート
	29日(日)	ピアサポーター養成講座
12月	6日(日)	スキルアップ研修会
	9日(水)	佐賀病院ピアサポート
	12日(土)	スキルアップ研修会
	18日(金)	スキルアップ研修会
	20日(日)	スキルアップ研修会
1月	13日(水)	佐賀病院ピアサポート
2月	10日(水)	佐賀病院ピアサポート
		多胎妊婦ファミリー教室(予定)
3月	10日(水)	佐賀病院ピアサポート

◆グリンピース

10月	6日(火)	おしゃべり会
	20日(火)	親子でリズムダンス
11月	10日(火)	おしゃべり会
	24日(火)	サロンの先生が来ます
12月	1日(火)	おしゃべり会
	22日(火)	クリスマス会
1月	26日(火)	おしゃべり会
2月	2日(火)	サロンの先生が来ます
	16日(火)	親子でリズムダンス
3月	2日(火)	おしゃべり会
	16日(火)	みんなおめでとうの会

・時間 10:15~11:40 ・会費 子ども1人100円 ・場所 ほほえみ館4階 軽スポーツ室

・問い合わせ 佐賀市健康づくり課 母子保健係 TEL 0952-40-7282

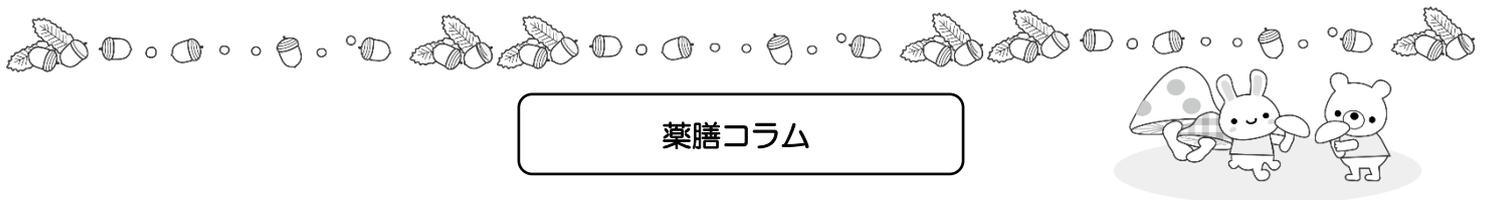
事務局 中村 TEL 090-2503-2564

グリンピース・おしゃべり会の後はランチ会があります(自由参加です)。参加される方は、ランチを持参してくださいね!コンビニで買って来てもOKです。楽しくランチをしましょう。

◆えだまめクラブ

10月12日(月)	マザーリーフさん読み聞かせ
11月9日(月)	おゆずり会
12月14日(月)	クリスマス会
1月25日(月)	保健師相談・身体測定
2月8日(月)	おしゃべり会
3月8日(月)	お別れ会

- ・時間 10:30~11:30(10:15受付)にしばらくの間、変更します
- ・会費 1家族につき100円
- ・場所 鳥栖まちづくり推進センター分館(鳥栖市真木町2112番地)
- ・内容 おしゃべり会、おゆずり会、講演会
- ・問い合わせ 鳥栖市児童センター TEL 0942-85-3616



薬膳コラム

先輩ママのKさんに、薬膳についてのコラムを書いていただきました。昔から食材には薬と同じような効果があると考えられてきたそうです。薬膳の知恵を使って、季節や自分の体質、体調に合った食材を組み合わせ、毎日を健やかに過ごしていきたいですね。教えていただきありがとうございました！

ママの体を労わる食材

出産を経て、ママの体は想像以上に体力気力を消耗しています。数年は元通りにならないと言われるほど。それに加え皆さんは多胎児の子育て中、補うことが必要なんです！

とても忙しい中だとは思いますが、少しだけでも、食べるものに意識をもっただけで大変嬉しく思います。重要なのは「血」を補って巡らすこと。この「血」が足りないことでイライラしがちになってしまうんですよ。

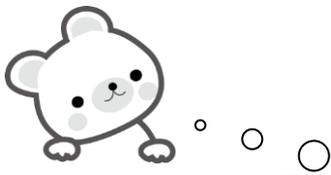
○血を補う食材

牛肉・ほうれん草・レバー・卵・カツオ・さば・タコ・タラ・イワシ・カシューナッツ・レーズン

○血を巡らす食材

パセリ・お酢・ターメリック・鮭・プルーン・小豆・黒豆

食事が思うように作れない時は、ゆで卵をストックしたり、レーズンやカシューナッツ、炒り黒豆など手軽に食べられるもので補いましょう。



子育て体験談

多胎児のママたちがそれぞれの出産・子育て体験談を綴っています。

今回は双子の先輩ママ、Uさんです。

我が家の女の子2人の双子の話をさせていただきます。生まれたのは2000年、今年二十歳になります。2人は予定より3か月も早く生まれたので、しばらく入院しましたがおひな様の季節に退院し、それから子育てがスタートしました。

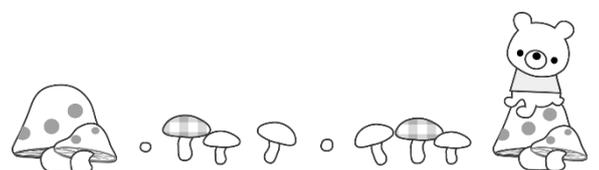
主人が、子育ては主人のふるさとの鳥栖でいたいという希望があり、5月に鳥栖に戻ることにになりました。鳥栖に引っ越して、荷物の片付けもままならず、娘たちにミルクを飲ませて、おむつを変えての繰り返し。週末はおむつとミルクの買い出しでした。鳥栖の暮らしに慣れた頃、2人の夕暮れ泣きが始まりました。ただでさえ同じように寝てくれないし、ミルクの飲む量も違う、寝不足などもありボロボロの時期でした。泣き止まない子どもたちをみながら、何もできずにボーッと主人の帰りを待ったものです。でも、そんなときは主人が帰りにケーキを買ってきてくれてちょっとラッキーでした。

苦労したのはおむつ外しです。2歳の夏、2人同時にスタート。1日多いときで20枚近くのパンツを洗濯しました。おもらしして、叱ってはいけないと言い聞かせながら着替えさせて掃除して、私の体力がなく、1週間で断念。かかりつけの小児科の先生からの「そのうちとれるよ。」の一言で、私は「まあ、いいか！」と気持ちが楽になりました。結局、Mは2歳の冬に、半年遅れてSもおむつ卒業できました。あー、これで家計が少し楽になるとほっとしました。小学校にあがる頃、1人おねしょが続き悩みましたが、ここでまた小児科の先生から、「大人でおねしょする人はほとんどいない。6年生になるまで続くなら考えましょう。」と言われ、私は「そうなんだ。まあいいか。」と気持ちが楽になりました。

小学生になり、小学1・2年生は同じクラスにしてもらいました。ある日、1人が連絡帳を書いてこなくなり、書かない理由を聞くと「もう1人が書いてるから書かなくていいや。」と答えました。それを聞いて3年生からクラスを別々にしてもらうことにしました。

双子の育児は体力勝負の事もあり、大変なことも多かったです。でも、2人いっしょに遊んでくれて、生まれたときから姉妹というより友達のような感じでした。祖父母もそうですが、近所の方々からも声掛けしてもらい、親の目が届かないところでも大いに助かることもありました。2人だから、じゅんばんこや半分このルールも自然と覚えたようです。あと双子コーデは、小さい頃だけのお楽しみですね。

良いお母さんにならなくっちゃと思いついた時期もありましたが、友だちや主人のおかげで「まあ、いいか。」と20年経ちました。





先輩ママのKさんから、簡単なレシピを2品教えていただきました。ありがとうございました！

<炒めるだけのドライカレー>

材料（2～3人前）：豚ミンチ 150g、玉ねぎ 1個、ピーマン 2個、カボチャ 50g
 人参 3cm、ニンニク・しょうが（チューブのものでOK）、塩コショウ 少々
 カレールー 2かけ（甘口）、水 50～100ml、醤油またはめんつゆ 小さじ1

1. 野菜を細かく切る。
2. フライパンにニンニク・しょうがを両方1cm出し、その上に油をかけて中火にする。
3. 火の通りにくい野菜から炒め、豚ミンチはほぐしながら炒めて軽く塩コショウする。
4. 火が通ったら水を入れ、砕いたカレールーを入れ混ぜる。
5. 水分をとばし、最後に醤油またはめんつゆを入れて混ぜる。
6. ごはんの上のにのせて完成！（上に半熟卵の目玉焼きをのせるとまろやかな味になります。）

◆野菜は余り物を使用しても大丈夫です。きのこ、トマト、キャベツ、ナスなども代用できます。ジャガイモを入れなければ冷凍保存も可能で、常備しておく便利です。

<半熟卵の味玉>

材料（3～4人前）：卵 4個、めんつゆ 200ml（めんつゆが2倍、3倍希釈はそのまま、4倍以上は水を足して辛すぎないように調整してください。）

1. 鍋でお湯を沸かし、卵が割れないようにお玉で卵を鍋に入れる。
2. 6分茹でたら氷水に取り、殻にひびを入れて数分放置する。
3. 卵の殻をむき、料理用ビニール袋にめんつゆと卵を一緒に入れて袋の口を止めて冷蔵庫に入れる。
4. 味が染みるまでそのまま放置し、完成！

◆朝作ったものを夕飯に出したり、夜作って翌日の朝や昼に出しています。とても手軽な一品です。

<編集後記>

田んぼでは稲刈りが見られるようになり、柿も色づきはじめ、実りの秋だな・・と感じています。今度子どもの幼稚園で芋ほり遠足がありますが、1人2kg持ち帰っていいところを、双子なので4kg持ち帰ることができることは私のささやかな喜びでもあります。掘ってきた芋を新聞紙で包んで1～2週間寝かせている間、どうやって食べようかな～と考えるのも楽しいです。私は、秋といえば実りの秋、食欲の秋を思い浮かべてしましますが、皆さんは秋と言えば何を連想されますか～？香田

・質問や相談、コメントなどを随時募集しています。

パパからも大歓迎です！

◆問い合わせ さが多胎ネット

◆代表 中村 由美子

◆所在地 佐賀市本庄町大字本庄 1313 番地
佐賀女子短期大学内

◆携帯 090-2503-2564

◆メール sagatatainet@gmail.com