

さが多胎ネット通信



No. 5 - 2021年10月 -

はじめに

秋の気配がだんだん色濃くなってきました。今年の夏は猛暑から一転、大雨・長雨が続き、全国各地で被害が出ました。佐賀県でも大変な被害があり、被災されたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

さて、令和2年度から佐賀県多胎家庭サポート事業が始まりました。この事業を大きく分けると「情報提供・理解促進」「多胎育児経験者によるピアサポート」「多胎家庭へのヘルパー派遣」の3つです。さが多胎ネットはピアサポートの事業を担っています。そしてようやくヘルパー派遣事業も令和3年7月より開始になりました。8月27日にヘルパー対象の研修会があり、「知ってほしい！多胎支援」と題して、さが多胎ネット役員の高平智子さんと私で講演しました。みなさんにはラインで意見を聞かせていただきご協力ありがとうございました。

講演では、高平さんの双子育児体験談に参加者は真剣に聞き入っていました。その後、私はなぜ多胎支援が必要なのかを、これまでの経験や、多胎研究の第一人者である、故大木秀一教授の研究内容を元に、多胎家庭の現状や、どのような支援が必要か、またみなさんにお聞きしたことは「ヘルパーさんに心がけてほしいこと」としてまとめ講演しました。

ちなみに「言われたくない言葉ベスト3」は、①一気に子育てが終わって楽でいいわね、②年子の方が大変！、③不妊治療をしたか聞かれる、でした。実は私が双子（29歳）を授かった頃と同じです。いつになったらこのようなことを言われなくなるのでしょうか。他にもたくさんの言葉がありました。

研修会の最後の感想で「知ったら寄り添いが変わります！と言った中村さんの言葉が身に染みます。本当にそうだと実感しています。」と言われました。一生懸命話してよかったと思います。

私たちはこれからもいろいろな方々に多胎支援の必要性を知ってもらえるように取り組んでいきます。そして、佐賀県が多胎支援がよりよくなるように頑張ります！どうぞ応援よろしくお願ひいたします。

さが多胎ネット
代表 中村由美子

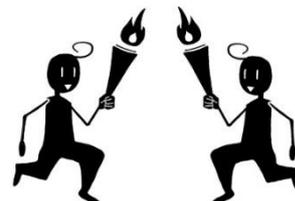
聖火ランナーを終えて・・・

5月10日（月）に聖火ランナーとして吉野ヶ里遺跡を走りました。

前日に、当会のメンバーで唐津市子育て支援情報センターの山口ひろみさんが唐津市のスタートを走りました。その動画は笑顔で楽しそう♡それを見て「よ～し、明日は私だ！頑張ろう！」と思いました。

当日は天気もよく景色は最高！走る前は大変緊張しましたが、いざ走り出したら、自然と笑顔になり、手を振り、それは楽しくて、本当にあっという間でした。無事に聖火をつなぐ大役を果たすことができました。オリンピック開会式の聖火台への点火の瞬間と、閉会式の聖火が消えた瞬間は、言葉にならない感動が胸にこみ上げました。

私が聖火ランナーになれたのは、長年の多胎支援活動があったから。そしてこの活動を続けることができたのは、みなさんやたくさんの方々を私を支えてくれたからこそだと心より感謝しております。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。



これからの活動予定

◆さが多胎ネット（佐賀県補助事業を含む）

10月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
11月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
12月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
	ピアサポーター養成講座
	スキルアップ研修会
2022年	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
1月	多胎妊婦ファミリー教室（オンライン）
2月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
3月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）

※多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）NHO 佐賀病院 第2水曜日

令和3年度スキルアップ研修会（オンライン研修）のお知らせ

日 時: ①12月11日(土) ②12月12日(日)

③12月17日(金) ④12月19日(日)

9時30分～11時30分

同じ内容を4回開催します。希望の日をお知らせ下さい

参加人数: 1回に4～5名程度

内 容: ①ロールプレイを見る



②背景や気持ちを知るためのさらなる質問を考える

③情報を整理し背景や主訴を考える

④それらを網羅する報告書の書き方のレッスンをする

講 師: 糸井川誠子氏

(NPO法人ぎふ多胎ネット理事長/日本多胎支援協会理事)

対 象 者: 多胎妊娠・出産・育児を経験した人で、ピアサポートを

行っている方。又は養成講座を受講した方

ピアサポーター養成講座 日程変更のお知らせ

9月5日(日)に予定しておりましたが、コロナウイルス感染状況を考慮して12月5日(日)に変更させていただきます。

多胎支援にピアサポートは欠かせません。同じ立場に立ったことがあるからこそ、出来るサポートがあります。

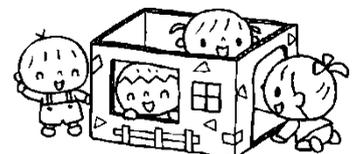
皆様のご参加、お待ちしております。一緒に学び合いましょう♡

お知らせ

今年度の多胎ファミリー応援フェスタはコロナウイルス感染状況を考慮し中止します。

またいつか、みなさまにお逢いできることを楽しみにしています♡

コロナウイルスが一日も早く収束しますように。



◆グリーンピース(佐賀市)

10月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	おしゃべり会
11月	2日(火)	おしゃべり会
	16日(火)	おしゃべり会
12月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	クリスマス会 (サロンの先生が来ます)
1月	18日(火)	おしゃべり会
2月	1日(火)	おしゃべり会
	15日(火)	サロンの先生が来ます
3月	1日(火)	おしゃべり会
	15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



◆えだまめクラブ(鳥栖市)

10月	14日(木)	主におしゃべり会として 多胎育児の情報交換会を 行います。 (変更になる場合もあります。)
11月	11日(木)	
12月	9日(木)	
1月	13日(木)	
2月	10日(木)	
3月	10日(木)	

- 時間 10:00~12:00
- 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)
- 問い合わせ 鳥栖市児童センター
TEL 0942-85-3616

◆武雄市子育て総合支援センター

多胎児子育てサロン(武雄市)

10月	23日(土)	多胎児ならではの子育ての「悩み」「楽しさ」を語りあいませんか？ まずはお友達作りからお気軽にご参加下さい。
11月	27日(土)	
12月	25日(土)	
1月	22日(土)	
2月	26日(土)	
3月	26日(土)	

- 時間 11:00~12:00
- 場所 武雄市子育て総合支援センター
(武雄市北方町志久 1674-2)
- 対称 多胎児を妊娠中の方(家族を含む)
多胎児を子育て中の方
多胎児を育てた経験者の方
- ※開催日の2日前までに予約をお願いします
- ※開催予定が変更になる場合があります。
たけおポータルサイト(「子育てするならたけお」のイベント情報)でご確認ください。
- 問い合わせ 武雄市子育て総合支援センター
TEL 0954-36-3700



◆そらまめサークル(伊万里市)

- 伊万里市では、多胎児サークルとして「そらまめサークル」があります。
- しかし、現在は新型コロナウイルスの感染予防対策として、昨年より活動を休止しています。

伊万里市子育て支援センターぽっぽ
＜そらまめ広場について＞

伊万里市子育て支援センターぽっぽが行っている
”わくわく広場”の中で、多胎児さんの広場
「そらまめ広場」を毎月一回行っています。

○わくわく広場 「そらまめ広場」

日時**毎月第1火曜日

10時～15時30分

※通常は、弁当ご持参の上、一日利用できていま
したが、現在は、新型コロナウイルス感染防止対
策として、

① 午前10時～12時

② 午後13時30分～15時30分

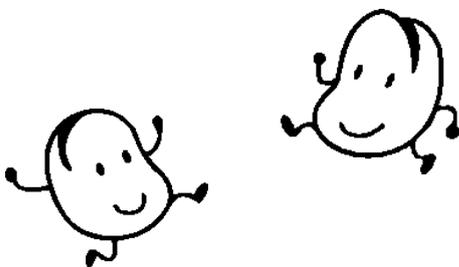
①か②どちらかの参加になります。

※そらまめ広場だけでなく、その他の広場の参加も
可能です。

詳しくは、伊万里市子育て支援センターぽっぽ

☎0955-23-5197

までお問い合わせください。



唐津市に新しい多胎児サークルが
誕生しました

「Let's・唐津・ぴーなっつ!」

佐賀市内や武雄市、伊万里市には多胎児サークル
がありますが、唐津市には自主サークルがなく、
近くに多胎児育児に関わるみんなが気軽に繋がれ
る場があると良いなと思い立ち上げました。

かしまったものではなく、気軽に参加出来る
集まりでありたいと思っています。

まだ立ち上げたばかりなので、活動内容は、これ
をやると決まったものはありませんが、季節に合わ
せた製作をしたり、双子や三つ子のお譲り会をし
たり、その他参加してくれるみなさんの要望を取り入
れながら活動できたら良いなと思っています。

活動の様子をインスタでもアップしています。
ゆる～く活動をしていますので、是非お気軽に
遊びに来てください。

日 時：毎月第1水曜日

場 所：大手ロセンタービル3階

子育て支援情報センターサテライト内

連絡先：080-1711-1510（担当：川島）

月～金 9時～17時受付

（インスタのDMでもOKです!）

唐津多胎児サークルぴーなっつ



オンライン相談のアドバイザーに ピアサポーターが登録されます

佐賀県が先輩ママに悩みを相談できるコミュニティアプリ「ママリ」で佐賀県にお住いのママの悩みにさらに寄り添えるよう、佐賀県ユーザー限定サービスを提供しています。

佐賀県ユーザーの方の限定サービスとして

- ① お住いの市町を登録すると、市町に関する投稿や情報が見やすく、取得しやすくなり便利に使えます。
- ② 助産師などの専門家にオンライン相談ができます。
- ③ ママリプレミアム1年間無料

(今年度母子手帳の交付を受けた方対象)の特典があります。

この②のオンライン相談に、さが多胎ネットのピアサポーターがアドバイザーとして登録されることになりました。佐賀県の方は、妊娠中&子どもが1歳になる前日まで無料で相談できます。ママリを登録して、ぜひご利用ください。

佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業が 始まりました

佐賀県内にお住まいの方で、多胎児を妊娠中の方や誕生日から18か月後の月の末日を経過しない多胎児のお子様を子育て中のご家庭の負担を軽減するために、ご自宅にヘルパーを派遣し、お手伝いをする事業です。

一回の時間単位は2時間以内とし、一日の利用回数は、原則最大2回(4時間以内)までです。(サービスの利用料は無料。ただし交通費や駐車場料金、生活用品等の買い物等は実費)

対象となる方は、お住まいの市町の母子手帳交付窓口で申請ください。

問い合わせ:佐賀県庁こども家庭課 母子保健担当
電話番号:0952-25-7056

★親子でできる 足指体操★ 理学療法士の先輩ババクさんに教えて頂きました。ありがとうございました

足は体を1番下で支えている土台です。家に例えると基礎の部分にあたります。土台が安定していないと、身体のバランスが崩れて、体の至る所に不調が出てくる場合があります。肩こりや腰痛も、原因を探っていくと足に問題があった、ということもよくあります。また、産まれたばかりの赤ちゃんには、まだ土踏まずが形成されておらず、成長と共に土踏まずが作られていきます。しかし、現代の子どもたちは様々な理由により、土踏まずが十分に形成されず、扁平足になっていたり、指が床にしっかりと着かない、浮き指と呼ばれる状態になっていたり、足の発達がうまく進んでいない子どもが増えてきています。今回は、そんな足のトラブルを予防するための、親子でできる簡単な体操をご紹介します。

① 足指じゃんけん

よく知られている、足の指を使ったじゃんけんです。ポイントは、足の指を大きく動かすこと！足の指に付いている筋肉のストレッチにもなり、土踏まずの発達を促す効果もあります。

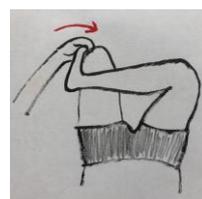


グー チョキ パー

② 足の指伸ばし

【やり方】

1. 右手を左足の指に交互に重ねて握手します。深く重ねず、少し隙間をあけておくのがポイントです。
2. まず、足の指をゆっくりと上方向に曲げて、足の裏の筋肉をストレッチします。ゆっくりと何度か繰り返してみましょう。(図①)
3. 今度は下方向に曲げて、足の甲の筋肉をストレッチします。(図②) ゆっくりと何度か繰り返しましょう。
4. 終わったら反対の足の指も同じようにやってみましょう。
足の指の筋肉をゆっくりと伸ばしてあげることで、浮き指の改善や土踏まずの形成を促す効果が期待できます。



図①



図②

小さいお子さんは一人では難しいので、大人の方がやってあげるといいでしょう。

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、Tさんです。

私が双子の娘たちを出産したのは、もう30年も前の事になります。なので、当時の記憶はだいぶ薄れてきているのですが、双子の妊娠がわかった時のことはよく覚えています。

エコーを見ながら先生が「ん！？ふたつあるよ！」。何が何だかわからない私は「何がですか？」と聞き返してしまいました。先生の言葉の意味を理解するまでしばらく時間が必要でした。その後、双子の妊娠や出産についての説明を受けたのですが、リスクの話ばかりが耳に残り、妊娠確定の喜びより不安ばかりが募りました。懂れていたマタニティスイミングをあきらめ、なるべく安静にという先生の言いつけを守り、おとなしく家でミシンを出しベビードレスを縫っていたらおなかが張って2週間の入院。5ヶ月過ぎても安定期ではないことを、身をもって実感させられました。ハラハラ、ドキドキ、ヒヤヒヤのマタニティライフでしたが、何故か双子の子育てについて悩んだり不安に思うことはありませんでした。たぶんわからな過ぎてイメージさえわかかなかったんだと思います。思考停止のまま「何とかなるさ」と呪文のように言っていたように思います。

そんな私の双子育ては、呆れるほどの凶々しさと周りを巻き込んできました。友人が遊びに（手伝い）に来ると、お茶もそこそこに「お風呂に入れるから手伝って！」。スーパーでは双子ベビーカーをおばちゃんたちが囲んでる間にさっさとレジを済ませる。近所の先輩ママの「見ててあげるから家の事してきていいよ」という有難い言葉に素直に甘える。仕事で毎日帰りが遅く出張も多かった主人の上司の奥様まで心配して駆けつけてくれたりもしました。主人の転勤で、まだ2歳にもならない双子を連れて、見知らぬ土地へ引っ越してからもそれは変わりませんでした。泣き声が聞こえるとベランダ越しに「おばちゃんとお遊びにおいで」と誘ってくれる隣のおばちゃん。学校から帰ると双子の相手をしてくれる階下の小学生。どこへ行っても周囲の人たちが気にかけて温かく声をかけてくれました。どこへ行っても多くの人たちに助けられ一緒に育ててもらいました。

双子を育てているというだけで、通りすがりの人でさえ褒めてくれる。それを素直に受け止めて、私は楽しく自信をもって子育てができたと思います。もちろん大変なことたくさんありましたが「双子でよかった」という娘たちの言葉に大きくなすく私です。

今、子育て真っただ中のお父さんお母さん、あなたたちはすごいことをしているんです。どうぞ自信をもって多胎児の子育てを楽しんでください。

編集後記

はじめまして。今回の通信を担当しました、谷口です。私は今2歳（男）・8歳（男）の子育て奮闘中です。多胎の子育て経験はありませんが、応援団として、さが多胎ネットの会員に入りました。子育てをしていて「大変だな〜」と感じた時、いつも、「こんな時、どうされているのかな？」と多胎を育てられているご家族さんの事が頭によぎり、ほんとにすごいな〜と、感心しています。

ぜひ、「こんなときどうされているの？」等 疑問、質問ありましたら、気軽にお知らせください。ホットする、ホットな内容をお伝え出来たらと思っています。

最後になりましたが、今まで通信を担当して下さいました香田様ありがとうございました♡（谷口）

◆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



