



## さが多胎ネット通信

令和7年8月発行

◆問い合わせ さが多胎ネット  
◆代表 中村 由美子  
◆所在地  
佐賀市本庄町本庄 1313 番地  
佐賀女子短期大学内  
◆携帯 090-8626-2535  
◆メール  
sagatatainet@gmail.com  
◆ホームページ  
<https://sagatatai.net>

### ● ● は じ め に ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

毎日、毎日、本当に暑い日が続きますが、みなさんお元気ですか？こんなに暑いと外で遊ぶわけにもいかないので大変ですね。室内で子どもたちが楽しく過ごせる場所は大変貴重ですね。

さて、先日グリンピースのスタッフたちとの話で、とても印象に残った話です。

今は昔と違っていろいろな子育て支援があり、子どもを預ける事業も増えました。しかし、それをいざ利用するとなると準備が大変で、2時間程度預かってもらうために、何件も電話して手続きする労力と、預かり先が決まっても、2人分の荷物などの準備をする労力と、双子の送迎の労力などを考えると、そこでもう断念してしまう。双子以外にも兄弟姉妹がいたら、その労力は半端ない！その点では、家に出向いてくれるヘルパー事業や、訪問事業はありがたかったそうです。

また、本当に預けたいときは何週間も前にわかっていることは少なく、緊急な事情（子どもや自分の体調不良など）のときがほとんどなので預かってもらえない。また、リフレッシュで預けたいときもあるけど、お金がかかると簡単には利用できない。本当にそうですね。

それでは、子どもとどうやって一緒に過ごそうか、自分もリフレッシュしたいと思ったときに、どんな支援が良かったか。それは、子育てサークルやひろば、学生さんの子育て支援の場などでした。そこには先輩ママや母子保健推進委員さん、また学生さんやボランティアの方々などの地域のみなさんがいて、子どもたちと遊んでもらったり見守ってもらったりしながらいろいろな方とゆっくり話をすることができ、自分のリフレッシュになったそうです。また、そういう場のなかで、子どもたちはいろいろな人に出会うことができ、とても良い刺激になったとふり返っていました。そして、実はこういう場合は、子どもだけでなく、親（自分自身）も、学生さんも、地域のみなさんも、みんなが育ちあえる場だということ、これからもこういうコミュニティの場が増えるといいねという話でした。

自分のこれまでをふり返ってみんなで話すことで、なんとなく過ごしていた自分の体験が整理され、大切なことに気づき、それが自分の経験値になっていきます。私はグリンピースの若いスタッフの仲間をととても頼もしく思いました。

私もこの活動を通して、みなさんからたくさんの学びをいただいています。これからもどうぞよろしくをお願いします。

さが多胎ネット 代表 中村由美子

### ★ 薬膳コラム ★

先輩ママKさんより、薬膳コラムを書いて頂きました。季節や体調に合った食材を取り入れ毎日を健やかに過ごしていきたいですね。教えて頂きありがとうございました。

#### 子育て頑張りママの夏の養生

今年も厳しい暑さが続いています。そんな中、休みなく子育て、家事、仕事、毎日本当にご苦労様です。

今回は、中医学と薬膳の観点からそんな頑張りママへの夏の養生についてお伝えします。少しでもお役にたてれば幸いです(\*^^\*)

暑い夏は、1年で最も体力を消耗しやすい時です。それでなくても多胎ママは年中消耗していますよね(汗)。日頃のイライラや落ち込み、また夏バテを防ぐためにも注意が必要です。

中医学では「気…元気の源」「血…血液」「水…血以外の全身を潤わせる体液」がそれぞれ充実しバランスが取れていることが健康を保つ上で重要とされます。ですが、ハードな毎日をこなしている皆さんはまず「気と血」が不足になりがち。夜中はゆっくり眠れない、更に授乳中であったりすれば尚更。それにこの暑さが加わると、それが加速してしまうのです。その結果、疲れやすい、イライラしやすい、落ち込みやすい、よく眠れない(夢が多い)、足がつる、爪がもろくなる、など色々な不調が出てきます。それを防ぐためには、やはり食事を大事にすること、です。

わかってはいるけど毎日忙しくてつい手軽に…、子どもの分は何とか準備しても自分の事は疎かに…4人の子育て中である私も経験済(笑)だけどそれを繰り返せば、体はしんどくなる一方(泣)ママの身体もぜひ労ってあげて欲しいのです！

以下は、おすすめの食材と、できるだけ簡単にできる養生レシピです。疲れたなとお感じなら、ぜひお試しください(\*^^\*)

#### おすすめの薬膳食材

「気」を補う食材(体力回復)…うるち米・さつまいも・長芋・かぼちゃ・キノコ類・豆類

「血」を補う食材(体の潤い、心の安定)…鶏・豚・牛・卵・レバー・カツオ・キクラゲ

体を冷ます食材(イライラを防ぐ等)…トマト・ナス・きゅうり・苦瓜・スイカ、冬瓜

#### 簡単おすすめ薬膳料理

【長芋のポテサラ】

材料…長芋、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、塩コショウ

長いものは水で洗い、皮をむく。耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で10分程度柔らかくなるまで加熱。粗熱が取れたら粗めにつぶす。薄切りにしたきゅうりを塩揉みして水気をきり、コーンとツナを合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで味を整える。

【鶏手羽のスープ】2人分目安

材料…手羽元や手羽先、長ネギ、キクラゲなどキノコ類、ニンニク、酒、醤油、みりん、塩こしょう、ごま油  
フライパンにごま油を熱し、鶏肉 300g、ニンニクをさっと炒める。お肉の色が変わったら、水を4カップ加え、塩(小さじ 1/2)、酒を加えて煮込む。あくをとって、あらかじめ切っておいた長ネギやキノコを加え、醤油(大さじ 1)みりん(大さじ 1/2)を入れ煮立ったら、塩コショウで味を整える。余った野菜など入れてもOK！



★ さが多胎ネット 今後の予定 9月～11月 ★



月	日	予 定
9月	6日(土)	多胎児育児講座(出張サロン)伊万里
	21日(日)	ピアサポーター養成講座
10月	6日(月)	多胎児育児講座(出張サロン)武雄
	26日(日)	多胎妊婦ファミリー教室(オンライン)
	2.9.16.23.30日(木)	佐賀市委託 多胎児育児講座
11月	18日(火)	多胎児育児講座(出張サロン)佐賀市

★ 各サークル 今後の予定 8月～11月 ★

《グリーンピース》



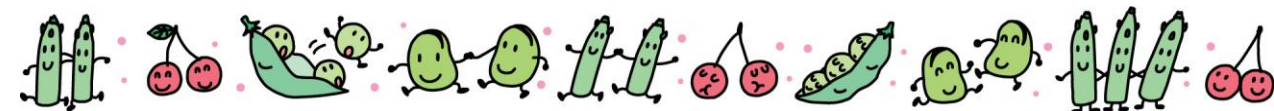
月	日	予 定
8月	19日(火)	本庄こども園サロン
9月	2日(火)	おしゃべりカフェ(託児付き)
	16日(火)	運動会ごっこ
10月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	おしゃべり会
11月	4日(火)	おしゃべり会&おゆずり会
	18日(火)	さが多胎ネット出張サロン

- ・時間 10:15～11:40
- ・会費 1家族100円
- ・場所 ほほえみ館4階  
軽スポーツ室
- ・問い合わせ  
こども健康課  
TEL 0952-40-7282

《えだまめクラブ》

8月	26日(火)	おしゃべり会として多胎育児の 情報交換会、保健師さんとの 相談会、絵本の読み聞かせ ママさん癒しの会(託児付き) などを行います (変更になる場合もあります。)
9月	30日(火)	
10月	21日(火)	
11月	18日(火)	

- ・時間 10:30～12:00
- ・会費 1家族につき100円
- ・場所 鳥栖市児童センター  
よちよちルーム
- ・申し込み 当日可  
※事前申し込みが必要な時もあります
- ・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)》

- 臨時開催にて実施  
実施時期については、武雄市子育て総合支援センターへ  
確認をお願いします。
- ・対象 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
- ・問い合わせ 武雄市子育て総合支援センター  
TEL 0954-36-3700

《伊万里市子育て支援センターぽっぽ》

- 多胎児さんの広場(伊万里市)  
「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 10:00～15:30  
※ランチタイムも、ご利用頂けます。  
※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。
- ・問い合わせ  
伊万里市子育て支援センターぽっぽ  
TEL 0955-23-5197

《唐津多胎児サークルピーなっつ(唐津市)》

- 不定期開催にて実施  
実施については、インスタにてお知らせいたします。
- ・場 所 唐津市障がい者支援センターりんく4階  
実施については、インスタにてお知らせいたします。
- ・問い合わせ インスタグラム: karatsu\_tatai

各サークル、感染症の感染状況により、中止または  
延期になっている場合もあります。一度各サークルへ  
お尋ね下さい

