神様が双子のママに選んでくれたんだ

ぽっぽの会

日　時　第1・第3火曜日
　　10:00～12:00
場　所　ふくとぴあ　健康福祉館1階
　　のびのび発達支援センター
連絡先　五島さん　☎42・3989

双子ちゃん、三つ子ちゃん大集合!!

～ 多胎児親子の会「ぽっぽの会」 ～

双子や三つ子の親子が月2回集まって、おしゃべりしたりお弁当を食べたりして交流し、情報交換をしている会があります。子育て支援センター「なかよし」の子育てサークルの一つ「ぽっぽの会」。

今回の特集は、この会の活動を中心にして、子育て支援センター「なかよし」の事業をいくつか紹介します。

ぽっぽの会とは？

双子や三つ子の子どもたちを見かけると、思わず「かわいい」と声を掛けたくなる人も多いと思いますが、「大変ね」と思う人も少なからずいると思います。

実際、日々の育児に追われて、外出も思うようにできなくて、「もう、どうしていいか分からない」と、子どもと一緒に泣いているという話も聞きます。

双子や三つ子がいる同じような悩みを持っている親同士が交流することによって、少しでもリラックスできるような場が、ぽっぽの会です。

普段の活動は、子どもたちと一緒におもちゃで遊んだり、情報交換をしたり、お弁当を食べたりして過ごします。また、クリスマスパーティーや、一緒にお弁当作りなどもしました。

妊娠中のかたや、市外のかたも大歓迎です。たくさんのかたの参加をお待ちしています。

親子でお弁当づくり

ぽっぽの会代表

五島　千里さん、稜斗ちゃん、隆斗ちゃん
（原町１区）

母子手帳をもらったときのチラシがきっかけで「ぽっぽの会」のことを知りました。生後四か月の息子たちを連れて初めて参加したとき、双子ちゃんだらけの部屋に圧倒されたことを思い出します。

子どもたちが、つかまり立ちをしていたころ、本当に目を離すことができなくて、心身ともに疲れていたのですが、先生や先輩ママたちに話を聞いてもらったり、ママ同士で話をしていたりすると次第にスッキリ。双子の子育ては大変だけど、楽しいと思えるようになりました。

現在三十三組の登録があり、にぎやかになってきました。大変なこともありますが、みんなで楽しみながら過ごしています。ぽっぽの会の輪が、これからも温かく広がっていくことを心から願っています。

中村　麻里さん、悠人ちゃん、柊斗ちゃん
（花見２区）

初めて産院へ行って双子の妊娠が分かったときは、ビックリしました。母が双子で、夫の兄も双子なので、そういうことも関係しているのかなと思いました。でも、そのとき産院の先生から「一人は消えてしまう可能性がある」と言われました。とっても悲しい言葉でしたが、「そんなはずない。絶対に二人とも元気に育つはずだ」と強く信じていました。結果的に妊娠中は特に問題もなく、順調に成長して、自然分娩で二人とも元気に生まれました。

子育ては大変なこともたくさんありますが、周囲の協力もあって、今は楽しみながら育児をしています。積極的に外に出ることも心掛けています。

おなかの中からずっと一緒だった子どもたち。けんかしたり助け合ったり共感したり。日々の成長が楽しみです。

眞﨑　涼子さん、啓人ちゃん、梨緒ちゃん
（花見１区）

東京に住んでいたときに双子の妊娠が分かりました。うれしかった反面、ちゃんと元気に育ってくれるかなという不安も正直ありました。

近所の産院で「双子は妊娠出産時のリスクが高いから、大学病院などの大きな病院を受診してください」と言われ、いろいろと探してみましたが、なかなか診てくれる病院が見つかりませんでした。それで実家がある福津市に帰ってきました。

二人とも元気に生まれて、とてもうれしかったのですが、最初の一年間ぐらいは、一人が寝たら一人が起きるような毎日でとても大変でした。今は少しずつ落ち着いてきて、外出もできるようになりました。

双子の子育ては確かに大変だと思いますが、その分喜びや楽しみも二倍以上あります。

福津市子育て支援センター「なかよし」では、いろいろな事業を実施しています

福津市
子育て支援センター
「なかよし」
☎35・8382

なかよしタイム

子どもたちが夢中で遊べる安全なおもちゃや絵本がそろっていて、スタッフや子育てサポーターの見守りの中で、遊んだり、歌を歌ったり、絵本を見たりして過ごすことができます。

「初めての子育てで分からないことばかり」「育児に不安がいっぱいだけど、相談できる人が近くにいない」など、子育てに不安を持つ家庭や、もっと子育てを楽しみたいと思っている家庭は、ぜひご参加ください。同じような悩みを持つ子育て仲間との出会いもありますよ。

日時　毎週月曜日から土曜日　午前九時半から十一時半まで（第二土曜日、祝日を除く）

場所　ふくとぴあ　いきいき交流館ふれあいサロン

▲なかよしタイムの様子

パパといっしょにぴよぴよタイム ～学んできらっ！ママ・パパ講座～

ゼロ歳から一歳までの子どもと父親を対象にした講座です。

「普段、仕事が忙しくて、なかなか子どもと触れ合う時間がない」「初めての子育てで父親としてどういうふうに接したらいいか分からない」など、同じ年代の子どもを持つ父親同士が集まって、子育てについての情報交換をします。

また、歌を歌ったり、子どもと一緒に体を使って遊んだりして、父親ならではの親子触れ合い遊びを楽しみます。

日程　年二回開催（詳しい日程は四月に決定します）

場所　ふくとぴあ　健康福祉館二階ゆとりの間（和室二）

▲子どもたちもご対面

そのほかの主な事業

「子育てなんでも相談」
電話、ファクス、面接で子育てに関する相談を受けます。

「子育て情報室」
市内の保育所、幼稚園や子育てサークル、一時保育などに関する情報をお知らせします。

「なかよしサロン」
赤ちゃん優先の畳の部屋で、自宅の居間にいるような雰囲気で安心して過ごすことができます。

「育児講座」
子育てに関するさまざまな育児講座を開いています。

「おもちゃ病院」
大切なおもちゃを修理するおもちゃ病院を開業しています。

詳しくは毎月発行の「広報ふくつおしらせ版」や「なかよしゆうびん」をご覧いただくか、子育て支援センターまで問い合わせください。

ぽっぽの会だより

ぽっぽの会では、年４回会報誌を発行しています。利用者たちの普段の子育て体験のことや子どもに人気のメニューが簡単に作れるレシピなどが載っています。ぽっぽの会を卒業した先輩ママたちからの体験談も載っていて、利用者たちの心の支えになっています。その中から、いくつかピックアップして紹介します。

※原文を一部編集して掲載しています。

わが家の双子も２歳半。つい最近までは子犬のような二人でしたが、日に日に言葉数も増え、人間らしくなってきました(笑)。

「けんかばかりして」とため息をつくこともありますが、いつの間にか仲直り。仲良くお菓子を半分にして食べていたり、しかられて泣いているともう一人の子が頭を撫でてくれていたり。そんな二人のやり取りを見ていると、心がほっこりしてきます。

ぽっぽの会に参加して、はや２年。参加している子どもたち、ママたちの笑顔を見ていると自分までうれしくてなってきます。

双子のママになれて、本当に良かった。

うちには、４年生の男の子と２年生の双子の男の子と１歳の女の子の４人の子どもがいますが、双子はもう小学生なので、一番下の子を連れてぽっぽの会に参加しています。元気いっぱいの双子ちゃんたちに会うと、うちの３人息子が小さかったころを思い出して懐かしくなります。

押し入れに入って、ふすまに三つ穴を開けて3人で顔を出して遊んだり、タンスの引き出しを下から順々に引いて階段のように上っていってタンスの下敷きになりかけたり…。話し出したら3日ぐらいかかりそうなほど、あり得ないことが毎日のように起こっていました。

特に病気になったときは壮絶でした。インフルエンザは次々とうつるし、嘔吐下痢症になると上から下からあっちでもこっちでも…。

それでも、皆さんが思うほどつらくないのは、大変なことが一つあったら、三つ以上はおなかを抱えて笑うことがあるからだと思います。さらに子どもの数が多いほど、いろいろな人と知り合えたり、助けてもらったりして、そのおかげでここまでやってこられたんだなあと本当に感謝感謝です。

子どもたちが2歳になるまで引っ越し続きで落ち着かないわが家でしたが、年子（としご）の子を持つ親せきから「育児は大変で忙しいだろうけど、その子たちの今は帰ってこないから、大切にするんよ」と言われました。そのときは私なりにもう少し、またもう少し頑張ろうと思いました。

そんなわが家の双子はもう1年生。いろいろな悩みは持ってくるものの、ずいぶん自分の時間ができるようになりました。ヘルプが要るときは、SOS出してくださいね。

お風呂入れや食事のことなど、誰かがお手伝いしてくれることが多い日中。そのありがたさを思い知らされるのはやっぱり夜。毎日どんな状態になるのかは本当に双子のご機嫌次第。スヤスヤ眠ってくれる日もあれば、子守歌を1時間近く歌っているのに、目を輝かせて眠ってくれない日もあります。

また、あるときは腕立て伏せの状態で二人に同時授乳をし(想像してみてください)、やっと眠るころには頭に血が上り、気分が悪くなるという悲惨な日もありました。本当に1日として同じ日はありません。

そして、夜中の授乳とともに苦労したのが、やはり夜泣きでした。何かの本に「夜泣きをしている赤ちゃんは、寝ぼけて泣いていることが多い」と書いてあったのを読んで、わが家では夜泣きをし始めると、一度完全に起こすという方法を取りました。電気をつけて温かい飲み物を飲ませ、絵本も読みました。とにかく安心させて正気に返らせることで、しばらくすると気が済んで眠ってくれました。その間1時間。そして、10分ほど横になったのもつかの間、もう一人が泣き出します。そんな感じで時間も過ぎ去り、ふと気付くと朝になっていることもありました。

今思い出すと本当に頑張ったなあと思うばかりですが、これも思い出かな。現在、頑張って夜泣きを乗り越えようとしているママたちを、家族の力で支えてあげてくださいね。