



まいにちのには「てんきよほうとにらめっこ」

…おたしだけかしら？



## ままはぐ りょうしゃさんのこえ♪

妊娠中～赤ちゃんを育てるママさんをサポートする「ままはぐ」がスタートして3か月。「どんなふうにご利用しているの？」そんな声にお応えして、実際にままはぐをご利用しているママさんのお宅にお邪魔してインタビューしました☆

利用者さん：山形で出産し、里帰りはせずに子育て中。

ままはぐでは、産後落ち着くまで料理のサポートを週3回お願いしています。

### Q. 登録・利用しようとおもったきっかけをおしえてください。

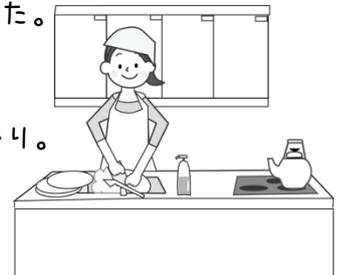
A. 里帰りをしないこと、実家からのサポートが困難で「どうしようか?」と思っていたところ、山形市から届く郵便の中に、「ままはぐ」のおたよりを見つけ、思い切って申込みました。

### Q. 利用するまで不安に思っていたことがあれば教えてください。

A. 産後の落ち着くまでの間、定期的に来てもらい料理をしてほしいと思ったけど、「どうやって献立を決めるの?」「どんな人が来るんだろう?」などが不安でした。

### Q. 来てくださる山形わたげの会の方の印象を教えてください。

A. どんな方がいらっしゃるのか不安でしたが、みんな優しい方ばかり。山形にも「おかあさん」が増えたみたい。



### Q. 実際に利用してどうですか？

A. 産後入院中は、上の子どもの食事をパパにお願いしていたので、レトルトやお惣菜が多かったみたい。でも今は、わたげの会員さんが手作りのごはんを作ってくれるので子どもも大喜び！献立も、翌日にも食べれるように多めに作ってくれます。

お邪魔した日のメニューは、鶏のからあげ・シチュー・サラダ など。

「鶏からは買うと高いし。シチューはお店じゃ売ってないでしょ!」

と、わたげの会の会員さんが笑って教えてくれました。

お野菜たっぷり、愛情も入って栄養満点(´ε`)♪

☆ありがとうございます☆

ままはぐ&ままレスキューは登録者を随時募集しています。

「自分は対象になりますか?」「システムがわかりづらいから教えてほしい」

そんな声でも構いませんので、ご連絡お待ちしております

お問い合わせ先 [little.mamahug@gmail.com](mailto:little.mamahug@gmail.com) 担当 西尾 まで。

※ 返信する際に、パソコンからのメール受信ができない方がいらっしゃいます。

上記アドレスからの受信を可能にさせていただくとともに、問い合わせメールに連絡先電話番号を記載してください。

# はじまりました ～ままTIME3h～

この事業は  
【フクシマススムプロジェクト】  
の助成を受けて  
りとる福島が運営しています

6月に開催した《ままTIME3h》より、講座の様子をご紹介します♪



◎6月10日(火) 山形市江南公民館にて ハーブ&アロマ講座

La Panda の橋本郁子先生をお迎えして、虫除けスプレーと虫刺されジェルを作りました。  
ハーブの効能も詳しく教えていただき、オリジナルレシピで調合。  
「虫除けの効能を強くしたい」「この匂いがいいかな？」  
最後にボトルもデコって、オリジナルスプレー&ジェルの完成！  
会場はいいにおいに包まれました。

## ままTIME3h 各講座の参加者を募集しています♪

### ★リフレッシュ講座★ 骨盤体操しませんか？

「腰が痛いなぁ…」  
「肩こりするの…」  
そんな方にオススメ☆

日 程 2014年7月25日(金) 10:00～12:00  
場 所 山形市江南公民館 2階 第2会議室 (江南1丁目1-27)  
講 師 小財 くみ子氏(「おかあさん」カイロプラクター・2児の母)  
参加費 1000円(骨盤ベルトレンタル代含) ※骨盤ベルトをお持ちの方は500円  
定 員 10名 ※定員になり次第締切  
託 児 あり(無料・要申込み)  
申込み kamino@littlefukushima.net まで。  
氏名・電話番号・骨盤ベルトの有無・託児の有無(氏名、性別、年齢)

植物で水でっぼうを作って水遊びをしたり、水辺の観察会をします。  
メダカだって、ザリガニだっているんだよ！  
双葉地区の自然の中で思いっきり夏の遊びを楽しみましょう！

### ★親子自然体験★

## しぜんあそび☆ in ふたば

日 程 2014年8月9日(土) 10:00～14:00  
場 所 山形市双葉地区  
講 師 黒沼 末八氏(山形県農村環境保全指導員)  
参加費 100円/1人  
申込み kamino@littlefukushima.net まで。  
参加者名・性別・お子さまは年齢も・連絡先  
申込み締切 2014年7月31日



「見てもらえるかな…？」ドキドキのVol.1でしたが、ままTimeの申込みをいただいたり、ままはぐ&ままレスキューの登録をいただいたり、嬉しいスタートとなりました♪  
7月になれば、あっという間に夏休み。子どもにイベント用意しないと…(汗)  
そんなことが頭をよぎる季節です。

りとる福島 事務局 平日 9:00～16:00

山形市城西町1丁目7-19 山形県NPO支援センター2F TEL 070-5474-0455

