

こんにちは！今年は梅雨明けが早くて、暑い夏が長くなりそうですね！

夏の時期はビニールプールにお世話になりました♪庭にプールを置いて水を入れてペットボトルやおもちゃを浮かばせると、いつでもご機嫌にあそんでくれました(#^\_^) 少し飽きてきたらホースで水をかければ大喜び！少し寒くなればプールからでて、お菓子を食べて再び入水！安全に遊べるしお財布にもやさしいし、ビニールプールさま、ありがとう！！大変お世話になりました m(\_)\_m

### ～多胎児ママのお買い物事情～

「双子の会」で、よく話題にのぼるのは「お買い物どうしてる？」です。

これは普段の食料品の買い出しのお話です。毎日食べることの話なので結構な悩み事になります。

以下のような例がよく話題にあがります（他にもたくさんあった気がしますが・・・(Д)）

- ①近所の24時間スーパーにパパが夜帰ってきてから1人で出掛けてまとめて買う。
- ②双子用のベビーカーを積んで双子を連れてのスーパーに行くって買う。
- ③パパがお休みのとき双子を連れてのスーパーに行くってまとめて買う。
- ④「コープ」などの宅配を利用する。⑤「ワタミ」や「ヨシケイ」などの宅食を利用する。

私の場合は①②③でどうにか乗り切りました！

- ①は 身軽で買い物に集中できます(\*^▽^\*) でもパパが出張などが多くなるとちょっと困ります。
- ②は 買い物していると「双子ちゃん！可愛いわね！！」と言って貰えます(\*^^\*)が、ベビーカーを載せたり下ろしたりするのが結構大変(\*\_\*) 双子用のベビーカーには狭い店舗が結構あったりします。
- ③は 安心して買い物できます。②と同様にベビーカーの問題もありますが、首が座ると店舗が用意しているベビーカーを使うと便利というお話がでていました。④⑤を利用している方もいらっしゃいます。
- ④はベビーフードなども良いものが揃っているそうです。それぞれ良いところも困ったこともあります。色々組み合わせたり、みなさん生活のリズムに合わせて知恵を絞って工夫されています！！何か良いアイデアがあれば（無くても大丈夫(\*^^)v）気軽に「双子の会」に参加されていていっしょに情報交換しませんか？！

双子のママ なおこでした (^\_^)~



#### ★ふたごの会

双子の会は月に2回になっております。

**1回目 第二月曜日 2回目 月末の平日 時間 10:30~12:30**

**無料の託児**がありますので、安心してご参加ください。妊娠中の方、奮闘中の多胎児ママ、みんなで知恵を振り絞っての]意見交換、情報提供を活発に実施中です♪ 妊娠中の方、お父さん、おばあちゃん誰でも参加OKです！また「ふたごの会」ではベビー服やベビー用品のリサイクルを無料で行っていきます。不要になった物などあれば持ってきて下さいね！持参するのが大変なときは、おやこの森に相談して下さい♪

#### ★多胎妊産婦等支援事業

おやこの森では三つ子のお母さんである職員を中心に22年前から多胎児のお母さんに対しての子育て相談や子育て支援を行って来ました。また『ふたごの会』の活動は通して多胎児のお母さんたちの憩いの場所として代々受け継がれています。また、2021年度より延岡市の委託事業として『多胎妊産婦等支援事業』がスタートしました。双子の会のサポーターさんが乳幼児健診時の付き添いや妊娠中や産後に市の保健師に同行して多胎児の悩みや相談ができるようになりました。こちらでも気軽に「おやこの森」にお問合せ下さい♡

おやこの森 月～土曜日 AM7:00～PM6:00 日曜祝日はお休み

延岡市山月町1丁目4743番地 ☎33-0204 FAX33-0292

ホームページ <https://www.oyakonomori.com/>

