

この間までは夏のような気候でしたが、急に気温が下がり衣替えの季節になりましたね。  
保育園、幼稚園、学校などで運動会のあったところは、子どもたちの頑張ってる姿や可愛い姿を見ることができた  
ことでしょう！お弁当の準備など大変ですが、子どもたちが小さいころは、とても楽しい行事のひとつでした(#^.^#)  
ナイスショットは撮れましたか？！

## ふたごのお出かけ！！

いよいよ秋の行楽シーズン到来ですね～ 今年はやっとお出かけムードも高まり、  
観光地へのお出かけや久しぶりの里帰りなど考えている方もいらっしゃると思います。  
しかし・・・多胎児のお出かけって近場でも大変です。ちょっとお泊りなんてことになると、  
相当な気合が要りますよね(≧▽≦)  
多胎児だと何かあっても身動きが取りにくく、忘れ物をしてちょっと近くのお店に買いに行くなんて無理～  
なので、出かけるときの持ち物チェックは大事な作業になります、(^o^)  
着替えやおむつ、ミルクや軽食はもちろんですが(人数分) 如何に機嫌よく愚図らないように  
目的地に到着するために、綿密に計画をたてていきます～ ϕ(..)メモメモ  
おもちゃ、絵本、DVDやお菓子や飲み物など、あらゆる場面を想定してしていくと・・・  
自然と荷物はドンドン山のように膨らみ、これどうやって持って行くの～(T\_T)  
なんてこともよくありました！ 出かける前からフーと溜息～ですが、これを怠ると後々大変が！と思い  
今度はどうやって荷物を減らすかを考え・・・(#^.^#) 我が家の場合は、そんな感じでした♪  
でも、自分も含めて家族がお出かけを楽しめたときはうれしいものです。  
双子の育児は体力はもちろんですが、頭もフル回転だと思った次第です！気のせいかも知れませんが、  
あの時の育児の経験が生活や仕事に役立っているかも・・・と思う今日この頃(\*^^)v  
みなさんもそれぞれの家庭に合ったお出かけを楽しめたら良いな～と思います♪

ふたごのママ 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きました。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/>

