

市民活動をFMラジオで発信！！ 『つなげよう！市民のチカラ！』

○第28回：2017年8月27日（日）
○ゲスト：子育て支援サークルママーズクラブ
代表 小関 潤子 さん



小関さん

○ 放送内容

今回の放送では、子育て支援サークルママーズクラブで活動されている小関潤子さんをゲストにお招きしました。

子育てる母親たちのこころと身体の健康のための活動をしていて、今回は、その中でもお母さんのためのボディーメンテナンスなどの活動についてお話をいただきました。

□ ボディーだけでなく

産後のお母さんは、一年間で自分の身体が変わってしまうことに戸惑っている人も多く、そこを軽く動きながら身体の調子を見て作り直していくというのが、お母さんのためのボディーメンテナンスのメインだそうです。

また、「運動をしながら、たくさんのお母さんたちの『うちの子はこうだ』というのを聞いて、同じように悩んでたり、同じように思ってるんだな、とか、同じように感じてる人がいるんだなということを知って、『私だけじゃなかったんだ、意外とみんなそうなのね』と気づいて、ほっとしてくれているようです。」と心のケアにもなっているとのことでした。

□ 一生のつながり

小関さんは、「子育て期って、人生の中で考えたら、ちょっとぴりの時間かもしれないけど、それが一生続く子供とのつながりになるんだと、私はいつも思っています。私も子育てで悩んだので、やっぱり教科書通りには何事も行かないと思うので、自分なりの育て方、ほかの人をあんまり気にしないで、自分の育て方を考えてほしいと思っています。」とお母さんたちにメッセージを送っていました。