



子育て中のママは、自分のことは後回しになってしまいがち。「自分だけの時間がほしい!」と思っても、その時間を作ることになんとなく罪悪感を覚えてしまうママも少なくないようです。でも、自分の気持ちが満たされない状態が続くと、子どもに優しく接することも難しくなってきますよね。イライラを子どもにぶつけてしまっては本末転倒です。ママの自分時間は自分のためだけでなく、家族みんなのためにも必要です。自分時間を作って、しっかりリフレッシュしましょう!

サロン室に来てくれたみなさんに聞きました!

Q. 時間ができたらやりたいことは?

- 旅行をしたい! 日本制覇!
- お酒を飲みに行きたい!
- サウナに行きたい!
- ドラマの一气見をしたい!

Q. 自分時間、何してる?

- 歌をうたう
- カラオケに行く (キッズルームで)
- 動画を見る
- 漫画を読む
- 撮りためていたドラマを見る

Q. どんな時に時間ができる?

- 子どもが寝た後
- パパと子どもで買い物に行っている間

家族と協力をして、ママが自分の時間を楽しむのもいいですね!

Q. 他の家族にも教えたいおすすめスポットは?

- 新川公園
- 桐生が岡公園
- 足利フラワーパーク
- Bのくに
- イオンレイクタウンのしまぐるランド

Q. パパがお子さんに行ったことのあるお出かけスポットは?

- 子育て支援センター
- キノピーランド
- 近所の公園
- お買い物 (赤ちゃんグッズ売り場)



自分時間をとりたい!と思っても、なかなか難しい…。

そんな時は、ぜひ **桐生市子育て支援センター** を活用してください!

おすすめ その1 「育児講習会」

「ヨガ」「バレトン」「バランスボール」など、講師の先生をお招きして講習を行っています。ママが講習を受けている間は、保育士が別室でお子さんをお預かりします!

45分間という短い間ですが、子どものことを気にせず身体を動かすと気分転換にもなりますよ♪ぜひ、リフレッシュしに来てくださいね!



バランスボール



バレトン



ヨガ

おすすめ その2 「ファミリーサロン」 & 平日午後・土日のサロン室

子育て支援センターでは、年4回日曜日に「ファミリーサロン」を開催しています。「ファミリーサロン」をきっかけに、日頃のサロン室に、パパとお子さんで遊びに来てくれるパパも増えています。また、平日の午後や土日は、「フリーデー」としてサロン室を開放しています。「行ってみたいけど不安…」という方は、フリーデーで様子を見に来るのもおすすめです♪その間に、ママが自分時間を持てたら嬉しいですね!

