

ママのきもち



山田 美保 ママ
 こうだい
 晃大くん (1歳1ヶ月)

1歳1ヶ月の男の子のママです。息子が満1歳を迎える頃から後追いがひどくなり、家事をしていても頻繁に足に絡みつき、引き出しやゴミ箱に限って何度も開けたりし、私も声を荒げる事が多くなりました。主人に対する不満も日々つのっていき、気が付くと常にイライラしていました。そんな中でつきりこのイライラは育児ストレスだと思っていましたが、もちろんそれもあるとは思いますが、ふと以前読んでいた本と昔、母が言っていた事を思い出しました。『精白されたもの、糖分などの過剰摂取はイライラしやすくなる』その頃の私は頻繁に甘いお菓子を食べており、昼食は食パンや菓子パンですませたりして、これに当てはまっていると感じました。今のままではいけないと思い、パンをやめたり、甘いお菓子も極力食べないようにしました。そうすると少しずつ、イライラする回数が減り、イライラしてもすぐおさまったりと、変化が感じられる事がありました。母として健康なのはもちろんですが、同じくらい心も健康でないといけないと、食の大切さを実感しました。今後息子が成長するにつれ親と同じ食事をするようになっていきます。身体も心も健康でいてほしいので、今からでも正しい食生活を家族で実践していきたいと思っています。

呉市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

子育ての援助を受けたい人と(依頼会員)と援助を行いたい人(提供会員)が会員となって、お互いに子育てを助け合う有料のシステムです。会員登録は無料です。

妊産婦支援

依頼会員の自宅

母子手帳受領日から → 出産後100日まで

つわりで体調が優れない場合や お世話をしてくれる人が近くにいない場合等、簡単な家事の援助や育児の援助等を行います。



万一の事故に備えて補償保険に加入しています。

育児支援

預かり型

訪問型

提供会員の自宅

依頼会員の自宅

出産後57日から

中学校3年生までの
子どものいる方

保育園の送迎や子どもを一時的に預かって欲しい場合(預かり型)や自宅に訪問してもらい子どものお世話をしたい場合(訪問型)等ご相談ください。

※訪問型は依頼会員が自宅にいる場合に限りです。

【子育て・DV相談ダイヤル】

子育てやDV等に関する相談ダイヤルです。ひとりで悩まずに気軽に相談してください。

TEL 73-7540 または 25-3482

受付時間 ◎月～金曜日 8:30～17:15
 ◎土曜日 8:30～12:00
 (休日・年末年始除く)

一呉市すこやか子育て協会一

子育て情報は「くれ子育てねっと」からご覧になります。



携帯からも
 ご覧になります。

呉市すこやか子育て支援センター

くれくれ*ば

〒737-0029

呉市宝町2-50 レクレ4階
 TEL(0823)25-3482
 FAX(0823)21-2167

【呉市ファミリー・サポート・センター】

TEL(0823)25-4122
 FAX(0823)21-2167

呉駅西駐車場

そごう呉店・呉駅西駐車場



呉市すこやか子育て支援センター

ひろひろ*ば

〒737-0112

呉市広古新開2丁目1-3
 広市民センター3階

TEL(0823)76-1616
 FAX(0823)75-2167

