

【連絡先】 poco-a-poco_kodaira@gmail.com

平成26年度小平市市民活動支援公募事業「I'm OKな母になろう!一子育てママの応援プログラム」のPoco-A-poco ポコアポコの鶴田さんに聞きました。ポコアポコは、「ハンディキャップを持つ子どもとその家族の集まり」です。「とにかくママが楽しく前向きに子育てできることが一番!」と話す代表の鶴田淳子さん。「お互いに手を取り合って少しずつ、一步一步、一緒に歩きませんか? 同じ悩みを持つ先輩ママの意見も大きな収穫になります。一人で抱えていないで、話をし、自分を開放しましょう!」と、ママたちが集まっています。

毎月第2、第4水曜日午前10時半から午後4時ごろまで、障害者福祉センターの会議室などで「交流カフェ」を行っている他に、不定期ですが、座談会、手づくりランチ会、フリーマーケット、クリスマス会、勉強会など、楽しい企画をしています。また、専門的な知識もあり療育の経験豊かな作業療法士・佐久間直美先生によるアドバイスや療育活動も行っています。こちらは、約40分で500円(要予約)です。

こんな活動をしているポコアポコが市民活動支援公募事業で行う、「I'm OKな母になろう!一子育てママの応援プログラム」は、2つあります。1つは、11月22日(いい夫婦の日)午後2時から4時まで、中央公民館視聴覚室で行う講演会。バース・コーディネーター青木千景さんを講師に招いて「誕生学」のお話です。「命の大切さを教わり、子どものハンデを自分のせいと考え落ち込むのではなく、子どもが生まれて来てよかったと思える講演会です」と、鶴田さん。

そして、来年1月か2月には、普段、会員や子どもたちを見ている作業療法士・佐久間先生を招いて、「感覚統合療法」についての勉強会を開催する予定です。「難しくそうですが、親が障害について勉強し理解すると、子どものよさがわかって、子育てが楽しくなりますよ」と、鶴田さん。今回は、会員以外の方にもたくさん参加してもらいたい、と考えているそうです。



交流会の様子

いつもは静かな屋内広場に、響くZUMBA®(ズンバ)の響き。華やかなラテンのメロディに思わず体が動き出す。

「ブルーベリー パラダイス」の活動は南米コロンビアで生まれたダンスフィットネス「ズンバ」を踊ること。踊りと市民活動ってどうつながるの?といわれそうだが、そもそもこの「ブルーベリーパラダイス」ができたのは、ズンバを指導している小橋真美さんと、この会の代表、角間絹代さんが友人だったことがきっかけ。

2年前にスポーツジムでズンバを体験して、そのエネルギッシュな動きのとりこになった小橋さんは、インストラクターの資格をとり、なんとかして「ズンバ」の魅力を広めたいと思っていた。ちょうど主婦の憩いの場を作り始めていた角間さんが、小橋さんの話を聞いて、主婦の居場所には、みんなで汗をかいてストレスを発散して、しかもダイエットができる「ズンバ」はぴったりと思ったところで、「ブルーベリー パラダイス」が誕生した。

ズンバの魅力は、激しいリズムといい汗をかけること、そして、なにより体を動かして、気持ちをほらいてみんなが楽しいパーティ気分になれること。だから、ズンバの振りには誰でも覚えられて順番も簡単。もちろん若い人もお年寄りも誰だってウェルカム(実際70代の会員もいる)。とにかく音楽が鳴ったら細かいことは気にしないでリズムに乗って体を動かす。踊って、楽しんで、気が付いたら隣に仲間ができていた、なんていかにラテンな雰囲気が新鮮な団体だ。



お子さん連れの参加もOK



知識、心身のサポートの大切さを学ぶ講座、セルフケアの講座を開催して母親たちを支援しています。そして、地域社会に、温かい子育て支援のネットワーク作りを目指して活動し、ホームページも作成し、周知に努めています。

9月14日(日)ルネこだいら・レセプションホールにて、平成26年度小平市市民活動支援公募事業「子育て応援フェスタ@こだいら」が開催されました。トークイベント・音楽ライブ・ワークショップなどにカップルや子連れ家族が楽しく集いました。

「こだはぐ」のメンバーは、子育て支援への強い思いを持つ、行動力のある頼もしい女性たちです。

小平はぐくみプロジェクト (こだはぐ)

【活動日】 不定期
【活動場所】 小平中央公民館ほか
【連絡先】 contact@kodahug.com
【代表】 橋本直子

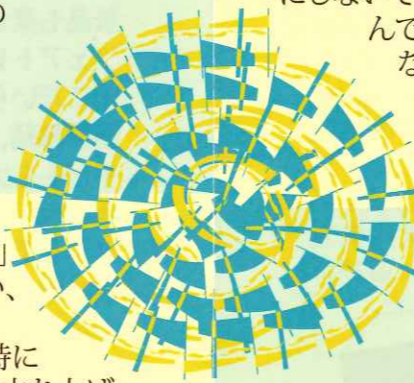
パパたちの参加が目立った



フィナーレでメンバー一列



ゲストは「産後が始まった!」の渡辺大地夫妻



入口の風船

きらきらカフェ動画のワンシーン
仲間といっしょの日



● にじいろマルシェ ●
親子で楽しむコミュニケーションカフェ
いっしょに子育てしていこう。
いっしょに暮らしを楽しもう。

10月29日(水) 10時~14時
小平市中央公民館 B1 和室
参加費: 300円(ワンドリンク+お菓子)

「きらきらカフェ」って、どんなカフェだろう、普通のカフェとはどのように違うのだろうと思ったので、カフェのある日にみなさんを訪ねてみました。

「きらきらカフェ」は、中央公民館主催講座「輝く女性に学ぶ 自分らしく生きるための講座」(平成24年)からできた団体です。講座の最後で受講生がやりたいことを出し合いました。そのひとつが、「人が集まる場所をつくりたい」ということでした。みんながほっとできる場所を「カフェ」という言葉で表す団体名をつくりました。「きらきら」はいつの間にかついていた、というお話でした。

「きらきらカフェ」に参加するにはブログで予約をします。メンバー以外の参加は1回に5組。自己紹介をした後は、自然の流れで話が進みます。例えば、子育ての悩みや愚痴、食べ物の心配など、その時その時に出た話をしていきます。何をしてもいいし、何もしなくてもいい。子どもと遊ぶだけで帰ってもいい場所です。ゆっくりお茶が飲めて、ゆっくり話ができる「ゆるカフェ」です。

出会った人が気軽に話せる場をつくって、いっしょに暮らしを楽しみながら子育てをしていこう、というのが「きらきらカフェ」です。「いつもバタバタの中の活動ですが、の頃に、子育て世代だけでなくいつかは多世代交流の場ができればいいね」と話しているの、継続していけるといいなあと思っています」ときらきらカフェのみなさんは話していました。

※「きらきらカフェ」は、平成26年度小平市市民活動支援公募事業に採択され、きらきらカフェの拡大版の「にじいろマルシェ」を上記の通り実施します。

きらきらカフェ

【活動日】 月1回(ブログ参照)
【活動場所】 小平市男女共同参画センター「ひらく」(小平元気村おがわ東2階)

【連絡先】
ブログ http://ameblo.jp/kirakiracafe2013/
メール kirakiracafe2013@gmail.com