

パパとベビーマッサージ#オンライン  
に参加しました！

今回初めてオンラインという形で、子育て関係の講座を受けましたが、自宅で気軽に参加できた上、気になっていたマッサージの仕方をわかりやすく説明してもらえて良かったです。

息子も初めてのベビーマッサージで、楽しそうにしていました。（予想外の刺激が入ったのか、何日か便秘だったモノが講座後に大放しされるというオマケつき！笑）

新型コロナが流行する中、気軽にお出掛けや相談もしづらく日々悩みながら子育てしており、講師の先生の温かいコメントで、画面外で聞いていた妻がジーンと来ている場面もありました。

今回はパパ向けの講座でしたが、子育てについて話すきっかけにもなったので、これを機に、離乳食の講座なども探してみたいと思っています！（A. K記）

ママのヨガ体験#オンライン  
に参加しました！

長女の産後に、子連れOKのヨガ教室に通っていたのですが、講座が終わってしまったこと、第二子を妊娠したことで、すっかり身体を動かすことから離れてしまっていました。それでいて、おんぶが多いこの頃。ヨガ体験と聞いて、すぐ参加を決めました。

当日は先生とママさん8人とスタッフさん2名。zoomは何度か使っていたので、スムーズに参加できました。最初に自己紹介をして、早速ヨガのスタートです。今回のテーマは肩こり。最初に肩こりチェックをすると、私はやはり重度の肩こりということが判明しました。そのあとは簡単なマッサージから、本格的なヨガのポーズまで、みっちり30分身体をほくしました。途中娘のトイレや給水で退席しても、レッスンは続いていて、キリのよいところから参加できました。他の方を待たせることがないのが気楽でした。

ヨガの動画もたくさんあるけれど、やはり先生と顔を合わせて進んでいくのはよかったです。子ども2人を連れてまで、自分の習い事に行くことは荷が重いのですが、自宅で気軽に参加できました。またあればぜひ参加したいなぁと思いました。（S.T記）

子ネット通信第83号でとりあげた、オンラインによる子育てサークル・講座を子ネット通信の編集員が体験してみました！

## オンライン子育てサークル&講座 体験談

オープンチャット「助産師さんの子育て相談会」  
に参加しました！

LINEのオープンチャット機能を使うのが初めてで、ドキドキしましたが、入室方法等を事前に案内され、普段使い慣れたLINEを使うこともあり、心配なく参加することができました。

「助産師さんの子育て相談会」は事前に聞きたいことを質問し、回答をしていただけるだけでなく、チャットを進めていく中で、疑問に思ったことや心配事を書き込むとつぶさに反応してくれ、助産師さんが答えてくれて嬉しかったです。子育ての悩みを相談できる人が近くにいないので、とても助かりました。

また、子どもが寝静まった時間や家事の合間あいまに書き込みの確認ができるため、自分のペースで進められてよかったです。保育園や幼稚園の情報もあるみたいなので、楽しみです。（S.H記）

