

ふくしラウンジ

ラウンジふくしまつり 3月3日(日) 午前10時00分～午後3時00分

ラウンジマルシェ
障がいのある方が通う福祉事業所
による販売会です
アクセサリー
お菓子
雑貨など

スタンプラリーに参加して
プレゼントをもらおう！
福祉体験コーナー

開会式 & パフォーマンス
日本語スピーチ
座ってできるヨガ体操
フラダンス

ワークショップ
革のキーリング制作
世界にひとつだけのものを作ろう！
ツツキケア体験
ハンドマッサージで
癒しの体験を！

教えて！
ボランティアさん！

ふたごの
親子カフェ

ラウンジで活躍しているボランティアさんに
グループの活動を紹介してもらいました

ふたご・みつごの子育ての大変さと楽しさを
みんなでシェアしましょう！

相模大野ツインズクラブ
かつまた うたこ
勝亦 詩子さん

昨年9月から新しく始まった相模大野ツインズクラブの『ふたごの親子カフェ』。
どんな集まりなのか、代表の勝亦さんにお聞きしました。



Q お母さん・お父さんのおしゃべりで、いつも大盛り上がりですね。

「交互に寝かしつけていたら朝が来た」とか、「お風呂はどうやって入れている？」とか、多胎育児ならではの困りごとや工夫をみんなで話しています。

お母さんやお父さんたちが、気兼ねなくおしゃべりできるように、歌をうたったり、絵本の読み聞かせをしたりして、子どもたちも伸び伸び楽しく過ごせるようにしています。

Q ツインズクラブの活動が始まったきっかけを教えてください。

初めての出産がふたごで、外出できず家に閉じこもっていた時期がありました。大好きなカフェやレストランに入るのは、とてもハードルが高いし、話し相手もない…。そんな時に会ったのが今も一緒に活動する佐藤さんで、同じふたごを育てる親同士、お話しをすると大変さが緩和されて、すごく前向きになれたんです。同じように大変な思いをしている仲間と、お茶したり、少し何か食べたりしながらおしゃべりできる『カフェ』っぽい場所を作ろう！と9年前に2人で計画したのがこの活動の始まりでした。

Q 多胎児のお母さん・お父さんに伝えたいことはありますか？

ふたごやみつごを育てる上での『大変さ』や『楽しさ』がいっぱいあると思います。みんなで分かち合うことで、ひとりひとりの大変さが少しでも和らぐといいなと思っています！多胎児を妊娠中の方や、育児が一段落した方も、ぜひご参加ください！！

少し上の年齢の子どもたちや、他のお母さんたちを見ることができ
るので、勉強になります！（参加者）



日頃の悩みを聞いてもらえて
心が軽くなりました。（参加者）

コミュニティがもっと大きくなって、
集まりの中で、自分の子どもたちの
1年後、2年後が見えるようになる
といいな～。（勝亦さん）

ふたごの親子カフェ

～ 今後の開催予定 ～

平日・土曜、隔月開催中！

開催日：2月10日(土)・3月6日(水)・4月13日(土)・5月16日(木)・6月8日(土)
開催時間：午前10時00分～11時30分

活動に関するお問い合わせは、ラウンジ【042-701-3388】まで

イベントカレンダー

2月

3月

4月

高齢

★みんなのサロン

和気あいあいのサロンです♪
楽しくおしゃべりしましょう！

★和・みなみ 手芸サロン

楽しく一緒に作品を作りましょう

子育て

★ぽっかぽか

子育て中の方、
どなたでもどうぞ！

★ひよこサロン

ひよこ第3保育園の親子サロン♡

★ふたごの親子カフェ

ふたごちゃん・みつごちゃんの
ご家庭が集まるおしゃべり会です★

障がい

★すずらん

心の病を抱える人などが
気軽に語り合える場です

★ミモザ

発達障がいやひきこもりの方と
その家族のための集まりです

その他

★福祉なんでも相談

不安や困りごと…
なんでも気軽にご相談ください

★コーヒーやさん

誰でも参加 OK！
楽しくおしゃべりしましょう♡

★にほんご教室

Japanese Language Class
by volunteer Group.

★えいごであそぼ！

遊びながら楽しく英語が学べます
(小学生対象)

★サポステ説明会

さがみはら若者サポート
ステーション説明会

ふたば Room

10代 20代の女の子のための居場所
3/22(金)16:00～18:30

絵本カフェ・チャコラ主催 **春の絵本サロン**
3/30(土)10:30～14:00

アートクラフト春の市 2024
4/28(日)11:00～17:00
福祉事業所の自主製産品を販売します！

予定をチェック！



◆ イベントカレンダーの予定は、変更する可能性があります。事前に最新の情報をご確認ください ◆ QRコードからもご確認ください

月	火	水	木	金	土
			2月 1	2	3
			★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★えいごであそぼ！ 10:30～12:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
5	6	7	8	9	10
★和・みなみ手芸サロン 13:30～15:30	★みんなのサロン 10:00～11:30		★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30	★ふたごの親子カフェ 10:00～11:30 ★にほんご教室 19:00～20:30
1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7
	★ぽっかぽか 10:00～11:00	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★すずらん 13:30～15:30	★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★えいごであそぼ！ 10:30～12:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4
	★みんなのサロン 10:00～11:30		★ひよこサロン 10:30～11:30 ★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30	★にほんご教室 19:00～20:30
ラウンジ ふくしまつり 3/3(日) 10:00～15:00					
	★ぽっかぽか 10:00～11:00 介護予防教室スマホ講座 14:00～16:00	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★ミモザ 13:30～15:30	★福祉なんでも相談 13:00～16:00	3月 1	2
4	5	6	7	8	9
★和・みなみ手芸サロン 13:30～15:30	★みんなのサロン 10:00～11:30	★ふたごの親子カフェ 10:00～11:30	★ひよこサロン 10:30～11:30 ★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30	★にほんご教室 19:00～20:30
1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6
	★ぽっかぽか 10:00～11:00	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★すずらん 13:30～15:30	★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★えいごであそぼ！ 10:30～12:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
	★みんなのサロン 10:00～11:30		★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30 ふたば Room 16:00～18:30	★にほんご教室 19:00～20:30
2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0
	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★サポステ説明会 13:30～16:30	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★ミモザ 13:30～15:30	★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★春の絵本サロン 10:30～14:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
4月 1	2	3	4	5	6
★和・みなみ手芸サロン 13:30～15:30	★みんなのサロン 10:00～11:30		★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★えいごであそぼ！ 10:30～12:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
8	9	10	11	12	1 3
	★ぽっかぽか 10:00～11:00	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★すずらん 13:30～15:30	★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30	★ふたごの親子カフェ 10:00～11:30 ★にほんご教室 19:00～20:30
1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0
	★みんなのサロン 10:00～11:30		★福祉なんでも相談 13:00～16:00		★えいごであそぼ！ 10:30～12:00 ★にほんご教室 19:00～20:30
2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7
	★ぽっかぽか 10:00～11:00	★ぽっかぽか 10:00～11:00 ★ミモザ 13:30～15:30	★ひよこサロン 10:30～11:30 ★福祉なんでも相談 13:00～16:00	★コーヒーやさん 10:00～11:30	★にほんご教室 19:00～20:30
2 9	3 0	お部屋の予約が入っていない時間帯は、休憩や読書、勉強などにご利用いただけます。			

日曜日はお休みです(イベントを除く)

感染予防対策継続中です(3密の回避・換気・消毒)

イベントや登録に関するお問合せは…

南区地域福祉交流ラウンジ

TEL: 042-701-3388 FAX: 042-701-3368

E-mail: fukushilounge1@sagamiharashishakyo.or.jp

相模原市南区相模大野3丁目2番2号(ポーノ相模大野2階)