「人のとなりに」とは…
文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当てることを目的としています。

人のとなりに

福永（ふくなが） 智子（ともこ）さん

妊娠から出産、子育ては人生における一大イベント。初めての経験に戸惑うことが多くあります。
今回はそんな妊産婦のためにマタニティヨーガ教室を開催し、体と心をケアしているインストラクターの思いに寄り添います。

インストラクターとの出会い

「夫の仕事の関係で与論町に引っ越した時、運動指導をされている方に出会ったことがインストラクターになるきっかけだった」と語るのは、本市でインストラクター、パーソナルトレーナーとして各種教室を開いている福永智子さん。

福永さんは、出会った方の「子育ては忙しさから孤独や疎外を感じやすい。また、運動の時間が取りにくいため、心身ともに弱ってしまう。妊産婦が運動に参加できる環境を作りたい」という熱い思いに影響を受けたそうです。当時の福永さんは3人の子どもを育てながら、各地を転々としており、忙しさや孤独を感じていたとのことです。

その後、福永さんはインストラクターの資格の取得や人体に関するさまざまな学びを深め、15年前からマタニティヨーガのレッスンを始めたといいます。本市では産前産後ヨーガを担当しています。

ヨーガは自分との対話

妊婦は、出産という未知の体験への不安や日々の身体の変化に緊張し、出産後の子育てへの不安も大きいそうです。「ヨーガをすることは自分と対話することであり、運動不足による不調の改善に加え、リラックス効果もあり、自身の変化を受け止める強さを持てるようになる」と言います。

さらに、マタニティヨーガのグループレッスンでは、「同じ境遇の仲間がいることで安心感が得られ、心が和らぐことが何よりの効果だと感じている」と語ってくれました。地元の人に限らず、引っ越してきたばかりの方なども参加して交流の場にもなっているそうです。

▲産前産後ヨーガの様子

気を付けてほしいこと

「最近は、動画を見ながらヨーガをする方もいるが、負荷の大きい動きもあって危険なことがある。マタニティヨーガで気を付けることは、その時の体調。市の産前産後ヨーガでは何が起こるか分からないということを前提に、助産師や保健師が付いて体調チェックをしているので安心して受講できる」と教えてくれました。

ヨーガの魅力を皆さんに

妊産婦だけでなく、さまざまな方に向けてヨーガ教室を行っている福永さん。「これからも老若男女問わず、体と心の両面からヨーガの魅力を伝えていきたい。心身の健康は気になるが、どんな運動をしたらいいのか分からないという方が多い。私はその気持ちに寄り添いたい」と言います。

「周りの人にたくさん助けられてきたので、恩返しの気持ちで取り組んでいる。ヨーガの後に皆さんが笑顔で帰っていくときが一番うれしい」と言う福永さん。マタニティヨーガの参加者は増えているが、まだ悩んでいる方は多いと感じているそう。「一人で抱え込まず気軽に参加してほしい」と熱い思いを語ってくれました。

※マタニティヨーガは、「母子手帳アプリ 母子モ」のオンライン予約または電話でお申し込みできます。詳しくは、ホームページをご確認ください。

▲さつませんだいこそだてサポートネット

いざ！キジカケル！

第57回
キジカケル突撃レポート！
～子育て世代の親子に突撃編～

4月のオープン以来、毎日子どもたちでにぎわいを見せるセンノオトのキッズスペース。
今回は、キッズスペースで遊ぶ子育て中の親子へ突撃し、子育て事情や悩みを取材しました。子育て世代の思いに加え、子育てに関する情報を紹介します。

本市で子育てするうえで、良かったところを教えてください。

室内の遊び場が増えたことに加えて、SSプラザせんだいで、子育てに関する相談や講座の受講ができるので、とても助かります。また、地域子育て支援センターもあるので、安心して子育てができています。

天候に左右されずに、子どもと遊べる場所があってうれしいです。
産後に「産後ケア応援券」を、市からもらうことができるのも助かります。

困っていることはありますか？

子ども医療費が無償なのは助かりますが、緊急で病院に行こうとしたときに、銀行に寄るのが手間に感じるので、病院の窓口負担を無料にしてほしいです。

市では、令和7年4月診療分から18歳以下の子ども医療費の窓口負担を無料にする方針です。

教えてキジカケルくん！

■センノオトのキッズスペースって何があるの？

子どもたちが1500冊以上の本を読むことができたり、工作ができたりするスペースがあるよ。
「つくっどらーんど」では、身近な廃材やさまざまな材料で自由に工作できるよ。

他にも遊びから学びにつながる知育玩具で遊ぶことができるよ。

センノオトは、キッズスペースだけでなく、学習スペースやカフェスペースがあるんだって！親子三世代が楽しめる交流拠点施設なんだよ。

■他にはどんな施設があるの？

他にも本市には、SSプラザせんだいにもプレイスペース（キッズスペース）を設置しているので、お子さんとの時間に利用してみてね。

※地域子育て支援センターや産後ケア応援券について、詳しくは市ホームページをご確認ください。

▲地域子育て支援センター

▲産後ケア応援券サービス

また、子育てに関する悩み事や相談がある場合は、相談窓口の一覧を市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

▲相談窓口一覧