

# シングルマザーズサロン

参加費無料

## ほっと♡ふーっと

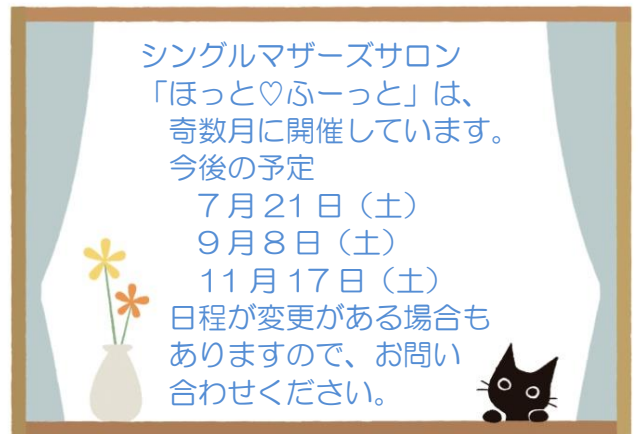


inさいたま市子育て支援センターみぬま「みぬまっく」

### 5月19日（土） 10時から12時

シングルマザーズサロンは、あなた自身を大切にする時間です。  
ひとりひとりの思いを大切に、一緒に考える場をみんなで作ります。

男性との関係や生活の中で起ったこと、ひとりでこの子と生きていこうと決めた時のこと、いろんな環境の中での日常の大変、不安な気持ち…。子育てしながら、いろんな気持ちに出会う毎日。ここではどんな気持ちも、そう思っているあなたも大事にしたい。普段感じていることを話したり、悩んでいることをみんなはどう？って、聞いてみたり、みんなの話を聞いているだけでも大丈夫。



シングルマザーズサロン  
「ほっと♡ふーっと」は、  
奇数月に開催しています。  
今後の予定  
7月21日（土）  
9月8日（土）  
11月17日（土）  
日程が変更がある場合も  
ありますので、お問い  
合わせください。

サロンには、言葉にならない気持ちを大事にするためにアドボケーターとして、渡邊寛さん（彩の子ネットワーク・相談室担当）が参加します。

ここで一緒に、ほっと、ふーっと

対象：シングルマザー 定員：10名程度 保育あり（事前申し込み・無料）

**サロンには、お子さんと一緒に来てください。**

サロンの間、子どもたちは保育ボランティアさんが見守る中、思い思いに、おままごとをしたり、電車で遊んだり、お絵かきをしたりして過ごします。赤ちゃんは、抱っこで絵本を読んだり、ハイハイで探索したり、ゆっくりお昼寝をしたりして過ごします。  
**保育は無料です。**子どもたちが安全に楽しく遊べるよう、ボランティアさんの人数の調整があるので、事前にお申し込みをお願いします。

問い合わせ・申込み先 **さいたま市子育て支援センターみぬま「みぬまっく」**

住所：さいたま市見沼区大和田町1-1387-1（地図裏面です！）

電話・FAX:048-747-4531 Eメール [sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp](mailto:sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp)

主催 **さいたま市子育て支援センターみぬま「みぬまっく」**・NPO 法人彩の子ネットワーク

# シングルマザーズサロン「ほっと・ふーっと」に参加してみても

赤ちゃんや小さなお子さんのママたちも参加しています

私がシングルマザーズサロンに出会ったのは、約3年前になります。その頃離婚調停前で、保育園からの連絡帳にこのサロンのチラシが入っていました。半信半疑でしたが、精神的に参っていた私は直ぐに連絡し、参加したのを覚えています。サロンでは、話したくなければただ話を聞いていればよくて、話したい事がまとまらなくても、「ウンウン」と聞いてくれます。話しているうちに、自分が何をすれば良いか、どんな思いでいるのかを確認できる場所です。アドボケーターの方のコメントは自分の思いを的確に捉えてくれ、私がどう生きて行くかを一緒に考えてくれました。周りのサロン仲間とも、一緒に考える場となり、父親がいない子どもにも、胸を張って真っ直ぐ向き合えた気がします。決して強く生きて行く必要なんてないと思います。自分がどう生きてくかが重要で、そんな事を一緒に考えてくれる仲間がいる強みが大事だと思っていつも参加しています。

40代、子ども7歳



◆「みぬまっく」は、16時まで開館しています。サロンの後は、子どもと一緒にお昼を食べたり、遊んだり、ゆったり過ごせます。

\* シングルマザーズサロンに、  
(一社) 埼玉県労働者福祉協議会より、  
フードバンクの支援物資をいただいています。

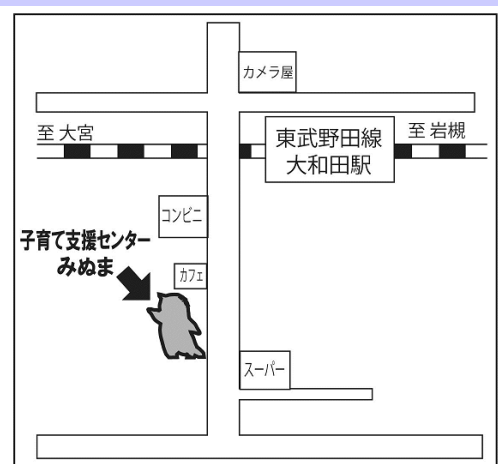
最初は、シングルマザーズサロンに入りづらかったけど、一度来て、いろんな人と話したり、聞いたりして、自分の気持ちが楽になった。

上の子が人見知りだったけど、ここに来て友達ができて、毎回ここに来るのが、楽しみになって、この場があってすごい良かったな。

20代、子ども9歳と5歳

いろんな人の話を聞きながら、自分がどう思ったか、どうしたいのか、なにが不安なのか、だんだんに思えるようになってきました。誰にも話せず、シングルマザーとして子育てしていくことを思った時の気持ちや、子どもとの二人暮らしでの大変など、サロンでは、みんなに気持ちを大事にされる中で、はじめて言葉になりました。自分の気持ちが言葉になって、みんなと一緒に大事にしたいことを思ったり、子どもの気持ちや育ちを理解していくことを重ね、人とのやりとりの中で、安心や心地よさを体感しました。堂々と胸を張って、わたしらしく生きていいんだ！と参加するたびに思え、そのことが日々の暮らしの支えとなり、気持ちを大切に子どもとのやりとりもできるようになってきたと思います。このサロンで、一緒に子育てをする人がいる心強さを感じています。これからもたくさんの人と出会うのが、楽しみです。

30代、子ども13歳



※駅から徒歩3分。専用駐車場はありませんが、お問い合わせ下さい。