

対象:シングルマザー 定員:10名程度

参加費無料  
お土産付き

# シングルマザーズサロン

## 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」

**奇数月 土曜日 10時～12時**

in上尾市つどいの広場あそぼうよ

**偶数月 第3日曜日 10時～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…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。



### ◆参加者の声◆

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。

ここで一緒に、ほっと、ふーっと

サロンに参加し、人の話を聞きながら自分の気持ちがだんだんに思え、みんなに気持ちを大事にされる中で、言葉になりました。堂々と私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。

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。

**サロンには、是非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、お庭で走ったり、お部屋の中でおままごとや工作ゲームなどをして遊びます。赤ちゃんは、お昼寝をしたりゆったり過ごしています。**保育も無料**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、事前にお申込みをお願いします。

### ◆問い合わせ・申込み先◆

上尾市つどいの広場「あそぼうよ」

住所:上尾市二ツ宮 1156-3 電話・FAX:048-778-5102

Eメール:[asobouyo@sainoko.net](mailto:asobouyo@sainoko.net)

さいたま市子育て支援センター「みぬま」

住所:さいたま市見沼区大和田町1-1387-1 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 上尾市つどいの広場「あそぼうよ」・さいたま市子育て支援センター「みぬま」  
NPO 法人彩の子ネットワーク

◆(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。