

サークル名

## 自然育児サークル「ありのまま」

サークルのアピールポイント

### 自然な育児を。遊びも自然の中で!

自然の中での活動を中心に子育てを行っているサークルです。アフリカンダンスも取り入れ、リフレッシュしています。



代表者  
中山弥生さん



#### パパ・ママへのメッセージ

悩んでいることも話してみるとあっさり解決することもあります。壁をつくらずに、周りに話しかけてみてください。

#### 活動内容

- 自然活動(森の散策、ままごとなど)
- ママサブ
- 親子リズムへの参加
- 情報交換

サークル情報

設立日	平成21年12月
代表者	中山弥生さん
活動日時	週1回(不定期)
活動場所	滑川市及び魚津市周辺、自宅など
会費	●無料 ●ママサブに参加する等の場合は別途で徴収
会員数	●スタッフ3名 ●参加者数:3組

## 活動事例

### 自然遊び

田んぼや森などで子どもたちをのびのびと自由に遊ばせています。



### ママサブ

アフリカンダンスのワークショップに参加し、音楽に合わせて体を動かしたり創作ダンスをしたりしています。



Interview

## サークルスタッフの声

### きっかけ・良かったこと

- 布おむつによる子育てに関心を持ち、ネットの掲示板やチラシで参加者を募ってこの活動を始めました。
- 面倒なことを自分から遠ざけていましたが、無添加食品でのお弁当づくりなど、実際やってみると意外とできるということが実感できました。

### 活動を続ける工夫

- 自分たちのペースで活動しているので、無理なく続いていると思います。
- 活動内容も、その時々によりやりたい自然活動を相談して決めています。
- ママサブ(アフリカンダンスの親子ワークショップ)に参加して踊ったり、歌ったり、絵本を読んだり、太鼓をたたいたりしてリフレッシュします。
- お父さんのサポートがあってこそだと思います。

### これからやってみたいこと

- ブログ等、広報活動について考えていきたいと思っています。

代表者 中山弥生さん



## 参加者の声

### 参加のきっかけ、良かったこと

- ネットのサークル紹介を見て、このサークルの活動に関心を持ち、参加しました。
- 同じ悩みをもつ人と話ができて、気持ちがすごく楽になりました。
- 親子で楽しめることが1番だと思います。

参加者 Y.Iさん

