

三つ子以上もOK♪

# 双子ママ あつまれ~!!



「プチ・ペアーズ・クラブ横浜」（略してP.P.C横浜）は、双子を持つママ・双子妊娠中の方の集まりです。

双子を妊娠、出産して育てるのがうれしい反面、大変さや色々な不安・心配事もつきまといますよね。



~双子育児・出産を楽しく~



P.P.C横浜は、そんな思いで運営している横浜を中心に活動している双子サークルです。

## 【双子ママへ...】 正会員

まわりに双子育児の相談をできる人がいない方、双子がまだ小さくて外出がむずかしい方。

ここにいるのは全員が双子のママ。おなじ悩みを持っていたり、経験していたりと

きっと共感できることも多いはず。一緒におはなししてみませんか？



## 【もうすぐ双子ママになる方へ】 プレママ会員（出産のち正会員になります）

双子の妊娠期間や出産って？産まれてからは何が大変？何が必要？と不安になる方もいるでしょう。

そんな不安を経験し、のりこえてきたメンバーがたくさんいます。

先輩の双子ママからアドバイスをきいて妊娠期間をより充実したものにしませんか？

### ★主な活動内容 ※詳しくは裏をご覧ください。

会員間のやりとりはLINEを中心に行っています。

- ◇会報発行（情報投稿中心・PDFデータを配信）
- ◇LINE回覧ノートグループ・顔合わせ会
- ◇イベント（クリスマス会）
- ◇ママランチ会&夜飲み会
- ◇双子連れランチ会
- ◇プレママ相談（プレママ会員のみ）
- ◇その他（リサイクル・各個人主催イベント等）

### プチ・ペアーズ・クラブ（P.P.C）横浜って??

〔P.P.C湘南〕から、横浜地区として22年前に独立運営に移行しました。「できる時に、できる人が、できる範囲で」をモットーとした全員参加型のサークルで、双子を育てていく上で生じる悩みや不安やストレス等を少しでも軽く、励まし合うことができればと考えています。

<会員 20名 2021年4月現在>

### ★会費

月会費300円（入会月から翌年3月まで前納）

その他、入会時に“名札製作費”として600円（300円×2人分）が必要です。

### ★入会方法

入会をご希望される方は、メールにてお問合せください。

ご質問もお気軽にどうぞ。（このアドレスからのメールを受信設定できる

ように設定をお願いします）

新規入会担当：石川

ppcyokohama@yahoo.co.jp

ホームページもご覧ください <http://www.c-sqr.net/c/cs20741>



(HP用)

P.P.C. 横浜は「できる時に、できる人が、できる範囲で」がモットーの参加型サークルです



## 活動内容詳細



★回覧ノート（自由参加）・顔合わせ会（プレママ会員の方はご出産後より参加となります）  
メンバーがメンバーが3～4人のグループを作り、各々が日頃の悩みや経験、子供の成長など  
交換日記感覚で書いた文章をLINEで順番に投稿しています。

（ノートは年度末の3月にメンバーを入れ替えています）  
また、グループメンバーの交流を深めるために、顔合わせ会もしています。  
ノートリーダーが中心となりメンバー同士が好きな場所で集合します。

### ★会報の発行

会報『ティータイム』をLINEで発行しています。

『双子を連れてのお薦めスポット』等の地域限定情報から

『双子の寝かしつけ方』『双子のお風呂の入れ方』『おすすめお出かけ情報』等、  
双子育児にかかせないお役立ち情報が盛りだくさん！

その他、近況報告やリサイクル情報など、すべてメンバーの投稿で成り立っています。



### ★イベント

双子同士の触れ合いが目的です。

ツインズはもちろん、兄弟姉妹やパパなど家族と一緒に参加OK。

メインイベントは冬にあるクリスマス会☆兄弟児も含め、大勢の子どもたちが遊びます。

もちろんプレママさんも参加大歓迎。

場所は毎回変わりますのでその都度お楽しみに。（会場は駐車場の有無も考慮します）



2020年度の  
クリスマス会は  
オンライン開催でした。

### ★ママランチ&夜の飲み会

ママだけのランチ会&飲み会です。日頃は子供達に話を中断されるのが双子ママの宿命…。

だけど、この日はかりは心ゆくまでおしゃべりとお料理を楽しんでください。

自分の事、育児の事…たくさんしゃべって日頃のストレスを解消しましょう！

プレママさんは先輩ママから出産や育児の情報をたくさん聞くチャンスです。

2020年度はオンライン  
夜飲み開催しました。

### ★子連れランチ

ママランチに参加できないママも子どもと一緒にならどうでしょうか？

子どもは自由にお遊び、ママはゆっくり楽しむはさすが、いつも子どものお世話で壮絶な現場になってしまう…。

PPC名物子連れランチ会。一度、覗いてみてはいかがでしょうか？

### ★プレママ相談（プレママ会員のみ）

何かと不安な双子の妊娠。妊娠中の悩みや双子育児の疑問にお答えします。相談員はメンバーより選出。

不安を解消して、より楽しい双子マタニティーライフを過ごしてください。

### ★その他★

- ・フリーマーケットを開催することもあります。（イベント時）
- ・交流LINEで洋服やおもちゃを譲り合いをしています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、オンラインでの活動への切替や活動内容の変更を行う可能性があります。