

○ 10月18日(火) ベビーヨガ(セミナー室)

講師：ベビー&キッズ ヨガインストラクター 中島 恵子 先生

実施時間：10：30-11：30

参加者：大人 10名 こども 10名

ベビーヨガは赤ちゃん和妈妈のスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めるプログラムです。ママの手だけでなく、抱っこやママの体に乗せて遊ぶなどダイナミックなスキンシップが特徴です。赤ちゃんは仰向けやうつ伏せ、お座りなど、様々な姿勢変換を行いながらバランス良く筋肉を刺激します。ママもあぐら座や仰向け、立位などで赤ちゃんと一緒に遊びながらヨガのポーズをとることで、エクササイズ効果が期待できます。呼吸を合わせてベビーヨガを親子で楽しみました。



♪スキンシップの大切さ♪



ママの飛行機楽しいな！



母親の心臓音でリラックス♪

○ 10月26日(水) ベビーマッサージ(セミナー室)

講師：RTA認定講師・看護師 宮田 裕子 先生

実施時間：10：30-11：30

参加者総数：大人 10名 こども 10名

赤ちゃんのパッチテストを行っている間に簡単な自己紹介から始まり、ベビーマッサージのタイミングなどについて先生からお話いただきスタートしました。おむつの状態になり赤ちゃんの様子を見ながらゆっくりと進めていきます。マッサージ方法とともに効果やスキンシップの大切さなどを教えていただきました。オルゴールのCDを静かにかけて、ママと赤ちゃんも終始リラックスしている様子でした。また、マッサージしている様子を先生が順番にママと会話しながら写真に撮ってあげるなどの配慮もあり、ママ達からも喜びの声をいただきました。

マッサージ後は、水分補給の時間を設けその間に、看護師である先生に体調管理や子育てのちょっとした悩みなどを先生に質問できる時間やママ同士の情報交換の場となりとても有意義な時間でした。ベビーマッサージはママが我が子の気持ちを感じ取ることで、信頼や絆を育むことができる大切なコミュニケーション。その結果、育児に対する自信やゆとりが得られるとお話いただきました。



便秘に効くマッサージ！



胸のマッサージは風邪にも効果的！



姉妹のママ達とおばあちゃんの参加♪