



## 令和5年度 WARASKOサロンの様子紹介



### 第1回WARASKOサロン「ママサロン」「パパサロン」を開催しました！

6月11日(日)、「はびまま整体 そらの和」の目黒さんご夫妻を講師に迎え、「ママサロン」、「パパサロン」を開催しました。

「ママサロン」は、日ごろの子育てや家事の疲れをリフレッシュするヨガ・ストレッチ、バスソルト作りを行い、「パパサロン」では、子育てが初めての方や日ごろ忙しくお子さんと関わる時間がとれないパパが、子どもとの関わり方のヒントを学べるよう、ベビーマッサージを行いました。

講座後には、ママ同士、パパ同士が子育ての悩みや情報交換を行うなど、和やかに楽しんでいました。

※第2回のサロンは、9月22日(金)に開催します。

詳しくは、広報まるもり8月号でお知らせします。



### ◆WARASKOサロン「ベビーマッサージ、ストレッチ講座」を開催しました！

9月22日(金)、丸森町保健センターを会場に町内の子育て世代を対象に「ベビーマッサージ、ストレッチ講座」を開催しました。

講師に「そらの和」の目黒千草さんをお迎えし、ベビーマッサージと肩こり解消、乳腺炎予防のストレッチを行いました。ベビーマッサージは、赤ちゃんとのコミュニケーションを図るだけでなく、ストレッチする側にも幸せホルモンが分泌され、パパやママのリラックスにも繋がるなど多くの効果があることをわかりやすく教えていただきました。

(参加者の声)

赤ちゃんとの触れ合い方を  
教えてもらえて良かった！



(参加者の声)

思った以上に身体が  
楽になりました！



### ◆第3回WARASKOサロン

#### 「産後ヨガ・ストレッチ講座」を開催しました!

10月4日(水)、丸森町保健センターを会場に町内の妊産婦を対象とした「産後ヨガ・ストレッチ講座」を開催しました。講師に「そらの和」の目黒剛史さん、千草さん夫妻をお迎えし、日頃の家事・育児での肩こりや腰痛、出産による骨盤のゆがみや尿漏れを改善できるヨガと骨盤底筋トレーニングを行いました。

産後ヨガは体だけでなく、ストレス解消やリラックス効果が期待できることなど、わかりやすく教えていただきました!



### ◆第4回WARASKOサロン「パパ・ママ講座」を開催しました!

11/26(日)、丸森町保健センターを会場に出産を控えている妊婦さんと家族を対象とした「パパ・ママ講座」を開催しました。

講座では、妊婦体験や沐浴練習、抱っこの仕方などを行いました。体験により、妊婦さんの大変さを実感、赤ちゃんを迎えるイメージができたようです。



### 「ママサロン」、「パパサロン」を開催しました!

2月3日(土)、「はぴママ整体 そらの和」の目黒さんご夫妻を講師として開催し、「ママサロン」では、ママの日頃の子育てや家事のリフレッシュに、ヨガ・ストレッチ、バスソルト作りを行いました。同時開催の「パパサロン」では、お子さんとの関わり方のヒントを学べるよう「おうちでできるふれあい遊び」を行いました。



## 2月29日(木)「親子ヨガ・ストレッチ講座」

こどもとのふれあいだけでなく、産後のからだのシェイプアップを兼ねた親子ヨガ・ストレッチと、妊娠中のつわりや切迫早産の予防、便秘が改善できるマタニティヨガ・ストレッチを行いました。「こころ」と「からだ」は密接に関係しており、ヨガ・ストレッチで「からだ」がほぐれることで「こころ」も豊かになることなどたくさんのポイントを教わりました。



妊娠中のストレッチの仕方がわかった！  
先輩ママから色々な話が聞けて良かった～！



こどもとふれあいながら  
できるのが良かった～！

## 3月2日(土)「パパ・ママ講座」

妊娠中や産後におこる症状の講話や妊婦・沐浴体験、腱鞘炎予防の抱っこの仕方、正しい抱っこ紐の使い方などを学びました。基本的な方法だけでなく、楽にできるポイントや妊娠中におこりやすい便秘や腰痛の改善のためのストレッチ方法などを教わりました。参加者からは「妊婦体験をして大変さがよく分かり、洗濯も僕がしようと思った」「腱鞘炎予防の抱っこの仕方は初めて知った」などの感想が聞かれました！



子宮の位置は  
どこでしょう？

このあたりかな・・・？



お腹で足元が  
見えない！



あかちゃんって  
こんなに重いんだ！



お腹が重くて  
仰向けで寝れない・・・