

出張！ゆっこ助産院  
講師：瀧野ゆかりさん

令和 25年1月21日(火)  
2月14日(金)

インプットが  
上手な時期。返事  
が返ってこなく  
ても、いっぱい声  
をかけてね

リラックスすると  
愛情ホルモンが出  
やすくなります。いろ  
んなことを考えない  
で触れてあげましょ  
う。

1月21日(火)のゆっこ助産院

3組の赤ちゃん親子が参加して、ベビー  
マッサージを教えてもらいました。

はだかんぼになってオイルを使いなが  
らママにマッサージしてもらい、うっとり  
気持ちよさそうな赤ちゃんたちでした。

ママたちもリラックスできました。



節分が近かったので、鬼の衣装を持って  
来て披露してくれたお母さんに、みんなも  
貸してもらってカワイイ鬼の子に変身！

2月14日のゆっこ助産院

いつものように遊びながら、瀧野さん  
と一緒に遊んだり、ママたちとお話し  
てもらいました。

後半はママたちのストレッチ。妊娠や  
出産で緩んだ骨盤底筋を  
鍛えるストレッチや、  
ゴルフボールを使った  
セルフマッサージを  
教えてもらいました。



手形と写真を入れた  
くまちゃんのカードを  
作りました。パパに  
バレンタインのプレゼ  
ントです♡

ママといっしょに  
イチ・ニー・サン・シー

お母さんたちの  
感想

今回も 色々な事が聞けたり、  
お話ししたり、ストレッチしたり  
と 色々できました。  
とても楽しかったです。  
ありがとうございました。

離乳食し食べご飯だけ  
でしたか。じゃがいもなど  
野菜をさいを試しても良いと  
アドバイスをいただいたので  
有意義な講座だったと思います。

家でも思うように伸びない  
筋力やストレッチ... 今日の中川先生と  
同じ子育て仲間ママたちと一緒に  
知恵の輪や回廊の中を走るとも楽し  
みながらストレッチしました。脳が  
いっぱい溢れる感じがして、  
気持ちよかったです。中川先生の  
声に早速朝晩やります！！

育児の不眠症について  
子どもと一緒にできるストレッチや筋力  
トレーニングの重要性、時間を  
有効に使う方法を学びました。  
3月まで、子どもを育てながら  
自分の不眠症について相談でき  
る機会が、とても貴重です。

育児が大変なのは、身体も  
動かす機会が少ないので、  
今日とても気持ちよかったです。  
またまた大変なことも増えていき  
ますが、身体を動かすことが、  
とても大切です。ありがとうございました。