



出張！ゆっこ助産院

2025年6月10日(火)

赤ちゃんのお世話で疲れた体をストレッチでつりをほぐし、のびしましょう。

助産師の龍野ゆかりさんとタータンです。



自己紹介では、赤ちゃんの名前の由来とゆっこさんと皆さんに聴いてみたいことを30秒トーク



ママがストレッチしながらあやしてくれたり、ママから離れておもちゃで遊んだり…



スカーフで赤ちゃんをあやししながら肩を回してつりを取り、血流アップ！



イタ気持ちいい…

ヒップアップ！片足上げてキープ！20秒！

ハイ、もう一回20秒！と、ゆっこさん。ママたち、ヒエ〜、ガンバレ〜と、掛け声をかけるスタッフ(笑)



ストレッチ終了後にお茶を飲みながら、自己紹介で出た皆さんに聴きたいことをテーマにトークタイム。

テーマは「朝のルーティーン」「出先での寝かしつけ」「自分時間ある？何してる？」など…

先輩お母さんからのアドバイスがあったり、「私もアニメ好き」と盛り上がったり、テーマ以外にもスマホと赤ちゃん、外遊びってできる？等、話題がどんどん広がりました。

赤ちゃんはかわいいけれど、何でも思い通りにはいかないもの…「みんなおんなじなんですね。」と、話をして安心した様子がありました。

話すって、大事ですね。また、みんなでお話しましょう。

