

# 出張！ゆっこ助産院

助産師の瀧野ゆかりさんを講師にお呼びして「新生活について&ママストレッチ」を行いました。  
 4月から仕事復帰の方が多く、復帰してからの子どもとの関わり方や、家事と育児のバランスの取り方などお話ししてもらいました。  
 ママストレッチでは、呼吸の仕方を教えてもらったり首や肩、足など丁寧にほぐしながら短い時間の中でスッキリすることができました。  
 「4月はうまくやる月ではなく、生きのびる月」ひとりでやり切ろうと思わず、まわりの方に甘えて過ごしてみましよう♪

いりざか子育て支援センター「ほっほ」  
 令和8年2月13日(金)



家族の精神状態が良いと自然と子どもの精神状態も落ち着きますね。大人の回復タイムも作ってみましよう！



子どもと大人のおへそを合わせて ゆらゆら～♪気持ちいいね

これからストレッチ、家でもやります！  
 4月から復帰するための見通しができ、やるぞ！と思えることができました。  
 心と身体の筋力を整えて4月を迎える1ヶ月にしたいです。



4月から復帰の決まり、仕事と育児の両立に不安を感じていましたが、今日のお話を聞いて、気持ちが軽くなりました。自分と体を大事にすることも子どもにとって大切という意識がはかり、生活にいいですね。



4月から無休せず頑張ろうと思いましたが、徐々に生活リズムを整えていきたいです！



スレパりに全身を使ってストレッチをして、きりしました家でも積極的にやってみたいと思います

毎日入園はできないですが、1週間入園できるように、1日がママがママで3人いるようにしようとして大人のペースに合わせてほしいという気持ちで、目の余白がなくてママの家事育児の中心を今からでもイメージしようと思ってます。



ほほちゃんいたいところはないですか～？

※写真と感想は順不同です