



もりっこだより

2019年5月22日号 NO289 担当 りえ



こんにちは、助産師のりえです。

先日、デザインフェスタと言うイベントに行ってきました。ビックサイトのWEST1階・4階という大変広い会場を使って開催されていました。羊角が人気でつけている人がたくさんいました。カッコよかったです。マーメイドもいたし、お面をつけたり、仮面舞踏会のような方もいました。性別も関係なく自由な格好で皆思い思いに楽しんでいました。自分を自由に表現する！とても難しいですね。これができる子ども達になってほしいなと思います。子連れのママもいました。楽しそうでした。ママが楽しいと嬉しいのかな？ちょっと大きい子は飽きて泣いていました。まあ、そうですね。皆がんばり！11月出店したいなと思っています。いろいろ挑戦です！さて、助産院は6月にイベントが目白押しです。いっぱい参加してお楽しみ下さい！

6月2日(日) イベントに参加しよう!

水をまもる。環境を守る。

次世代を子ども達の健康と美しい地球を繋ぐ為できることを学び考えよう!

ミル挽き石けん キッチンから始めよう!

～古くて新しい石鹸の使い方～

講師:自然派化粧品 ARDOR BRAIN 代表 佐藤

時間:10時30分～11時30分 予約制 参加費:500円(大人) 会場:森田助産院

普段の生活で排出した水は巡り巡って、私たちのところに戻ってきます。台所の排水口は海への入り口です。あかちゃんが手にする、口にするものを洗うとき何を使っていますか?環境と福祉をテーマに活動し、自然派らぶ生協さんの生産者でもある「アーダブレインの佐藤」さんが、石鹸や洗剤のお話を通して、日頃の生活でのポイントをお話してくれます。お茶会感覚で、お気軽にご参加ください。



産前・産後のらくらく腹帯～さらしを使って腰痛・腹筋ケア～

講師:助産師 りえ

時間:13時30分～14時30分 予約制 参加費:1000円(カップル1500円) 会場:森田助産院

持ち物・服装:さらし(あれば)、動きやすい服装、水分

戌の日の腹帯がそのまま眠っていませんか?一緒に巻いてみましょう!安産腹帯で妊娠中を快適に過ごして、安産になる!一石二鳥をめざしましょう。ついでに産後の腰痛や腹筋の衰えにも効果抜群!下半身を引き締めましょう。草木染の腹帯も販売します。興味ある方はぜひ参加してください。



ファミリー写真撮影会 12時～13時 参加費500円(5分程度) 先着順

森田助産院で大人気のキルトでござる寝アートが起き上がって背景になります。スタッフがあなたのスマホやカメラで撮影します。家族の記念にどうぞ～6月26日サンクスティにも同じものを開催します。

6月12日(水)「おんぶでラクラク育児教室」

おんぶ!気になっているけど、「できない!」「難しそう!」「怖い!」と思っている方や、おんぶしているけど「これでいいのかわからない」「抱っこ紐でやっているけどなんかしっくり来ない」というかた方にお勧めです。おんぶの良いところと楽なところを学んで、もう一つ上のラクラク育児をしましょう!晒のおんぶもご紹介!



6月20日(木)「西村食堂」開店!

西村さんの作る助産院のお昼ごはんを食べに来ませんか? **10食限定**です!

時間11時30分～13時00分 ランチ代:1000円

*アレルギー対応は致しかねます。当日キャンセルの場合は、必ず助産院に電話をお願いします。



森田助産院のLINE@をご登録ください。

サンクスティやその他の情報をお知らせしたいと思います。

皆さん、登録よろしく申し上げます。QRコード・・・→





2019年6月 森田助産院教室予定



足踏み整体

(施術者:河辺リフレクソロジスト)
妊娠中でも育児中でも受けられます。
足で身体をもんでいきます。
カラダがすっきり軽くなります!
日程:6月3・17日(月)
時間:10時~14時 予約制
料金:60分4500円
サンクスティのヘッドマッサージ
も担当しています。

5656 せいたい123

(施術者:小林 整体師・助産師)
妊娠中の腰痛・恥骨痛、産後のガクガク骨盤・尿もれ・背中の痛み
など楽になります。母乳の出も良くなるかも?! 要予約 約60分
日程:4月25日(木)
5月12・19日(日)
料金:6000円(もりっ子割引有)
予約はこちら↓
<https://coubic.com/majotama/394832>



>新!午前中クラスできました!<

産後ママのデュティプグラム

(講師:貫井 エロビクシストラクター)
ママ達同士でマッサージしましょう。
マットエクササイズで股関節をほぐし、
インナーマッスルを使って沢山呼吸してニッコリ笑顔になってね。
動きやすい服装でご参加ください。
日程:5月27日(月)
6月3・17(月)

時間:13時半~15時
日程:6月24日(月)
時間:10時~11時30分
定員:8名 料金:1500円

産後の骨盤調整ヨガ

(講師:福本 ヨガインストラクター)
妊娠・出産でがんばった骨盤をヨガで調整!
ヨガをすることでゆっくり正しい位置にもどし、
インナーマッスルもきたえてこれからの生活を快適に
過ごしましょう。
動きやすい服装でご参加下さい。

日程:5月29日(水)
6月19日(水)
時間:10時30分~12時
定員:8名 料金:1500円

助産師小原のちょこっと整体

(施術者:小原 整体師・助産師)
妊娠中や産後の腰痛、恥骨やお尻の痛みをケア。
ベビー「頭がいびつ」「同じほうばかり向いてる」「2ヶ月で寝返りしちゃうそう」「いつも突っ張ってる」
赤ちゃんにお勧めです。

日時:予約サイト参照
料金:2000円(30分)

ベビーボンディング

(講師:園田 保育士・BBCS)
みんなでたのしく赤ちゃんマッサージしましょう!
ママがニコニコすれば赤ちゃんとの絆も深まります。
歌や手遊びもあります。

ランチの会:5月28日(火)
6月4・25日(火)

時間:10時半~11時半
※希望者にはランチ(別料金)がつきます。5食限定。

おやつ会:6月11日(火)

時間:14時~15時
料金:初回2000円
2回目以降1000円
ランチ代700円

持ち物:バスタオル、
おねしょシート
(ビニールなど)
赤ちゃんの飲み物

赤ちゃんの足型で作る成長記録

(講師:園田 保育士)
赤ちゃんの成長の記念!足型アートを一緒に作成しましょう!

日時:5月24日(金)
6月21日(金)

時間:13時30分~15時 予約制
定員:10名 料金:1000円
(兄弟1人につき+500円)

楽しい企画がたくさん!
みんなで楽しく過ごしましょう!

教室予約サイト Coubic (クービック) <https://coubic.com/morikko>

簡単な登録だけで、何時でも簡単に予約できます。ご利用ください。
わからない場合はお電話ください。お時間いただければ、お電話でもご予約できます。

大好評!!ママの癒しの日!! ♪サンクスティ♪ 次回は6月26日10~16時頃

Menu *母乳メンテナンス(搾乳用のタオルを2枚お持ちください)

*ヘッドマッサージ どちらも20分1000円!

玲子茶屋では、おやつが振舞われます。お楽しみに~

森田助産院のホームページはこちら~ →→→→QRコード→→→→

