

8月の子育て講座「ベビーマッサージ」 令和3年8月26日(木)

8月の子育て講座は「ベビーマッサージ」でした。講師には苫小牧在住の『アロマ&ハーブ MANA』佐藤 理香さんをお招きしました。佐藤さんをお願いするのは今年で3回目になります。当日は7組16名のお母さんと子どもが参加してくれました。

まずは来館順に今回使う「ホホバオイル」のパッチテストをして、準備を整えてからのスタートです。ベビーマッサージの説明や効果のお話の後、いよいよおむつ一枚になるのオイルマッサージの時間です。お母さんの目を見て安心して気持ちよさそうにする赤ちゃん、そんな様子を見て思わず笑顔になってしまうお母さんが印象的でした。眠ってしまう赤ちゃんもいましたね。ベビーマッサージの後にはなんと佐藤さんのハンドケアの時間もありました。希望したお母さん達は佐藤さんの施術を受けて、先ほどの赤ちゃんみたいにとっても気持ちよさそうな顔をしていました。



大人のストレス

新型コロナウイルス感染症はまだまだ落ち着いた状況が続いています。昨今の頃は「子どものストレス」についてのお話をしましたが、今回は「大人のストレス」とその解消法についてを取り上げてみます。

大人は子どもより思考も複雑で簡単には解決しないかも知れませんが、何かしら良い方向への糸口となれば幸いです。自身の気持ちと上手く向き合うことって難しいですね。わくわく館では以前お母さんを対象にアンケートを取ったことがありますので、今回はそのときの回答をご紹介します。

～回答総数48の中から、ストレス解消法として人気が高かったもの～

- | | | |
|----------------|--------------|---------|
| 1位 食べる・飲む | 4位 ひとりの時間を作る | 5位 買い物 |
| 2位 話す | 4位 趣味の時間 | 5位 ドライブ |
| 3位 外に出る・お出かけする | 4位 寝る | |

このアンケートはあくまでも「育児中のストレス」に対する解消法になっていますが、コロナ渦でのストレスに対しても有効なものもあるかなと思います。ちなみにわくわく館スタッフのストレス解消法を上げますと、K「食べる・買い物」H「手芸・イラスト」T「動物のお世話」S「食べる・飲む・話す」K「寝る・買い物」という回答が出そろいました。それぞれ自分に合った解消法を見つけましょう。

～10月の子育て講座（事情により2回開催します）～

21日(木曜日) 「自分をいたわるセルフケア」

開場 9:30 開始 10:00～

講師 身体心理セラピー愛好家・歯科衛生士
佐渡貴子さん

対象 原則日高町在住のお母さん 先着10名程度
※完全託児の講座になります。

26日(火曜日) 「歯について」

開場 9:30 開始 10:00～

講師 日高町歯科衛生士 柳瀬 朋恵さん

対象 原則日高町在住の親子 先着10名程度
※親子一緒に参加できます。