

あやべボラセン ボランティアのわ

No.16

おいかぜ



産後の女子力向上倶楽部

高橋美江さん(40)

「産後の女子力向上倶楽部」は昨年4月、子育て世代のお母さん達で結成しました。産後、骨盤が歪んだり、抱っこで腰痛や肩こりに悩んだり、授乳期の寝不足でストレスがたまったりと、子育て中のお母さん達のケアをする機会が増えればという思いから始まりました。

2カ月に1回、京都からボディケアインストラクターの先生を招き、バランスボールを使用した産後のケアの

指導も行っています。

参加者からの「久しぶりに子どもを預けて自分の時間が作れ、リフレッシュ出来ました」などの感想を聞くと喜びを感じます。

次回は7月30日(月)に開催します。産後で家にこもりきりの方や、子育てがしんどいと感じている方にもぜひ参加してほしいと思います(託児あり)。活動についてのお問い合わせは、地域子育て支援センター(☎43・2547)まで。

情報板

ボランティア募集 ●日時 7/24・7/31・8/1・8/3・8/7・8/10・8/16・8/17・8/21

(季節療育事業運営委員会) 夏休みに障害のある子どもと一緒に遊んでくれる方を募集しています。

■連絡先 43-2845(野田) 子供たちの良きお兄さんお姉さん、友達として参加をお待ちしています。

19時~21時の間

42-9102(片岡)

※活動日・内容は、参加を申し出いただいた際に詳しくお伝えします。

あやべボランティア総合センター TEL:40-1388 FAX:40-1389