

いなすくサロン

妊婦さんとママの憩いの場



お友だちができたかな
と思って参加しました！
～中川さん親子～

参加した日はぐっすり
眠ってくれます☆
～竹部さん親子～

些細なことも相談できる
ので安心です！
～井手さん親子～

「妊娠中や産後の悩みを気軽に相談できる場所があったらいいな…」そんな思いを抱える妊婦さんやママたちの集いの場として開催している「いなすくサロン」取材してきました。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



健康づくり室
宇佐美 美香 助産師

育児を楽しむきっかけに

妊娠中や産後のお母さんは、赤ちゃんに関する些細なことが気になったり、自分の身体の変化に戸惑うことも多いと思います。赤ちゃんと過ごす幸せな時間のはずなのに、周りに相談できず、「孤育て」になっている人も少なくはありません。

町では産前・産後サポート事業の一環として、「いなすくサロン」を実施しています。ここでは、川西市川辺助産師会によるヨガやベビーマッサージのほか、育児や身体の心配事などを助産師に相談することもできます。また、親子のペースに合わせて助産師がサポートしますので、安心して参加してもらえたらと思います。

いなすくサロンが同時期の子をもつ母親同士の出会いの場となり、皆さんが育児を楽しむきっかけになれば嬉しいです。

いなすくサロンって？

月1回、
子育て支援センターで実施
※保健センターの場合あり

町内在住の妊娠中から
産後1年未満の母親が対象

参加費は無料

ママ友づくりのきっかけに

ちょっとした心配事も
助産師に相談できる

育児のリフレッシュに



いなすくサロンに 行ってきました！

いなすくサロンでは、「ベビーマッサージ」と「マタニティ&アフターバースヨガ」などを行っています。運動後は、赤ちゃんのおもちゃや季節の飾りを制作するなど、みんなで簡単な手作業をしながら交流を深めています。



こむらさき
小紫 佳世さん
(社団法人日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士)

妊娠、出産に伴い起こる腰痛、肩こり、脚のむくみや尿もれなどをヨガで解消しましょう！呼吸法、弛緩法も！

お気軽にご相談ください♪

産後はどうしても赤ちゃんメインになりがちですが、ママの声に耳を傾けることも大切にしています！



岡田 光恵さん、今仲 八恵子さん
(川西市川辺助産師会 助産師)

モノづくりを通じて交流

今回は！
ひっぱり遊びの
おもちゃづくり



次回のいなすくサロンは！ ベビーマッサージ

▷とき 1月10日(火)
午前10時～11時30分
▷ところ 保健センター
▷申込期日 5日まで

2月の詳細は
18ページをチェック



△その他の産前産後
サポート事業は町 HP



中川 弓子

編集後期



福田 愛

ママ同士が楽しくお話しされていて、大切な集いの場になっていると感じました。また、ここでの活動から、子育て支援センターのサークル活動やイベントへの参加にもつながっているとか！

ぜひ一度、いなすくサロンに足を運んでみてくださいね♪