



## 団体名 子育て応援団体 名古屋はぴま 「バランスボール 産後ケアワーク」

### ■活動の内容

「『ママの幸せが子どもの幸せ』をモットーに、ママ自身が自分を大切にしながら、ママでも楽しめる、ママだからこそできるを可能にしていく団体。全てのママたちに子育てを楽しんでほしいという想いで、親子のふれあいやママ同士の交流を楽しんでいただくこと」をコンセプトに活動されています。今回は、「バランスボール 産後ケアワーク」を見させていただきました。

- 日時 令和4年11月25日（金） 11時～12時
- 場所 豊岡コミュニティセンター（瑞穂区豊岡学区）
- 参加人数 4組



豊岡コミュニティセンター

### ■活動の様子

講師を中心にスケジュールに則り、バランスボールを使っての運動やリズム体操など、交換神経優位の活動の後、瞑想を実施、副交感神経優位の活動へ。参加者皆さん集中して実施されていた。その後、講師の声掛けの下、産後ケアのワークへ。‘自分の好き’や‘やってみたいこと’などを書き出し、その後、意見交換や全体の感想を述べあうなど、時に談笑しながら楽しそうに参加してみえました。同じ年頃の小さなお子さんを連れての参加で、共感する意見も多く、皆さん、参加者の発表に熱心に耳を傾けてみえました。



アンケート用紙



### 視察後記

先回同様、終始お子さんのにぎやかな声がする会議室内でした。今回のイベントは、少人数だったこともあり、講師声掛けの下、ワーク内では活発な意見交換がみられました。その後の交流時間は、慌ただしく過ぎてしまった感じであったため、団体の目標とする、「ママ同士の交流」や、それらを通じての「地域との協力体制の構築」などの活動について今後の活動の中で、是非実現していただければと思います。