

年次報告書
～2021年度～
ママほぐ



2021年度 活動報告書

ママほぐ

1.活動実施の方針

ママほぐとは...

子育てママや地域の方の居場所と笑顔を目的に活動しています。

現在ママほぐが運営する居場所イベントは、『ママほぐーリラクゼーションとモノづくり』、『ママほぐー産後カフェ』、『ママほぐ講座』があります。加えて、2021年度は『子ども服リユース会』を開催しました。

また、茅ヶ崎市民活動推進補助制度の採択を受け、『茅ヶ崎市の産後のお母さんのためのポータルサイト』をリリースしました。

2.活動の実施に関する事項

(1)ママほぐーリラクゼーションとモノづくり

2017年に茅ヶ崎市に発足した、ママによるママのためのイベントです。無料の保育付き ハイハイ赤ちゃんもウェルカムなフラット空間で、リラクゼーションやモノづくりのワークショップが出来ます。

場所:まちスポ茅ヶ崎サンノイチ

日時:毎月第1水曜日

内容:リラクゼーション・ワークショップ・販売・無料保育付き・助産師相談(隔月)

2021年度開催日時

開催日	時間	店舗数	参加人数(組)
4/7	10:00~15:00	8	22
5/12	10:00~15:00	8	18
6/2	10:00~15:00	8	24
7/7	10:00~15:00	8	31
8/4	10:00~15:00	8	24
9/1	10:00~15:00	8	24
10/6	10:00~15:00	8	67
11/10	10:00~15:00	8	51
12/1	10:00~15:00	8	37
1/5	10:00~15:00	8	36
2/2	10:00~15:00	8	18
3/2	10:00~15:00	8	23

(2)ママほぐー産後カフェ

産後の専門家による産後ケアを目的として開催しています。

11ヶ月までの赤ちゃんとそのママのための特別なカフェタイム。すべての講師を回って体験しても、私たちや一期一会なママとおしゃべりしても、のんびりとコーヒー飲みながら持ってきた雑誌を広げてもいい。

場所:まちスポ茅ヶ崎サンノイチ

日時:毎月第3金曜日

参加費:1600円(各講師体験相談料とカフェ代含む)

内容:助産師・薬剤師・理学療法士・ベビーウェアリングコンシェルジュ・離乳食インストラクター・身体のケアなど体験相談・保育付き

要予約:予約フォーム、またはmamahogu@yahoo.co.jp

カフェ提供:カフェ カレッタカレッタ

協力:まちづくりスポット茅ヶ崎

2021年度開催日時

開催日	時間	参加人数(組)
4/16	10:00~12:00	7
5/21	10:00~12:00	2
6/18	10:00~12:00	6
7/16	10:00~12:00	5
8/20	10:00~12:00	2
9/17	10:00~12:00	2
10/15	10:00~12:00	2
11/19	10:00~12:00	6
12/17	10:00~12:00	5
1/21	10:00~12:00	5
2/18	10:00~12:00	中止
3/18	10:00~12:00	4

(3)ママほぐ講座

さまざまな専門家の方々の講座を開催しています。

場所:うみかぜテラス

日時:不定期

内容:フローリストの講座

要予約:予約フォーム、またはmamahogu@yahoo.co.jp

2021年度開催日時

開催日	テーマ	参加人数
12/24	しめ縄作り	6

(4)子ども服リユース会

事前に子ども服などを募集し、サイズを仕分けし、当日1袋300円で新たな方へ繋いでいます。

場所:ランチ茅ヶ崎3芝生広場、まちスポ茅ヶ崎サンノイチ

日時:半年に1回

内容:子ども服のリユース

2021年度開催日時

開催日	時間	リユースされた服(10着/袋として算出)
11/3	10:00～15:00	840着
3/10	10:00～15:00	660着

(5)茅ヶ崎市の産後のお母さんのためのポータルサイト

お母さん(子育てに関わる全ての人)が、孤育てしないように、地域と繋がれる情報と思いがぎゅっと詰まったサイトです。

<https://mamahogu.net>



こちらのサイトは5本の柱で作成されています。

①安心して子育てができるマチへ

産後ケアの啓発や、地域のサポーターの方々による、お母さんへのメッセージをお届け。

②子育てナビ！-INFO-

お母さんの居場所マップ、湘南助産師会助産院マップ、お母さんに寄り添うマチのサポーターを紹介。

③子育てナビ！-MEET & TALK-

お母さんに寄り添うマチのサポーターの方々を書いた子育てコラム。

④イベント

ママほぐのイベント情報。

⑤活動を応援して下さい方へ

賛助会員とご寄付のお申込ページ

2021年度 活動計算書
(2021年4月～2022年3月賛助会員費のみ抜粋)

ママほぐ

科目	金額(単位:円)		備考
I 経常収益			
1 受取会費			
賛助会員受取会費	145,000		
経常収益計(A)		145,000	
II 経常費用			
1 事業費			
(1)人件費			
助産師手当	5,000		
保育ボランティア手当	30,100		
人件費計		35,100	
(2)その他経費			
印刷製本費	1,750		
通信運搬費	1,480		
消耗品費	6,900 7,887		産後カフェクッキー イベント(10月ハロウィン、 12月クリスマス、3 月生花)
その他経費計		18,017	
事業費計(B)		53,117	
当期経常増減額(A)-(B)		91,883	
III 経常外費用			
当期正味財産増減額		91,883	
前期繰越正味財産額		137,037	
次期繰越正味財産額		228,920	

名刺サイズ

茅ヶ崎市の
産後のお母さんのための
ポータルサイト

地域と
ママを繋ぐ

産前・産後
知っておきたい!
コラム

イベント
情報

ママほぐ

ママほぐの4つの活動

見守り保育つき
リラクゼーションと
モノづくり
第1水曜日

ママほぐ講座
茅ヶ崎市の
産後のお母さんの
ための
ポータルサイト

産後カフェ
第3金曜日

サンノイチで開催

見守り保育つき

お母さんの 居場所

リラクゼーションと
モノづくり
第1水曜日

産後カフェ
第3金曜日

茅ヶ崎市の
産後のお母さんの
ための
ポータルサイト

ポータルサイト OPEN

子育て情報
ママほぐイベント
お問い合わせはこちら

2017年に発定した
ママほぐはその活動を通して
子育てママの居場所や地域の方の
笑顔を目指しています。

子育て、頑張り過ぎていませんか?
私たちも子育て中のお母さんです。ちょっとだけ、息抜きにいらしてください。
#孤育てを無くそう #安心して子育てができるマチへ

サンノイチで開催→

ママほぐ

ママほぐ

バザー&リユース会

11/3(水・祝) 10:00-15:00
ランチ茅ヶ崎3 芝生広場
雨天時:ランチ茅ヶ崎2 サンノイチ

バザー
子ども用品を中心に8店(予定)が出店します!

リユース会
袋に詰め放題 1袋300円
※袋はこちらでご用意します。

子ども用品を募集します!!
子ども服(〜130cm)、子ども靴(〜20cm)、
帽子、未使用スタイ、その他グッズ、ミニカー
※食品、布団、ぬいぐるみなどは不可

事前募集
します!

10/21(木)17:00〜19:00
柳旅館(幸町子ども食堂おしいね。)
※上記日時以外を希望される場合、ママほぐにご連絡ください。

問い合わせ先: ママほぐ@mamahogu@yahoo.co.jp

ママほぐ

子ども服 リユース会

3/10(木) 10:00-15:00
ランチ茅ヶ崎2 サンノイチ
(2階 ダイソー・魚べい前)

リユース会
袋に詰め放題 1袋300円
※袋はこちらでご用意します。

子ども用品を募集します!!
子ども服(80〜130cm)、子ども靴(〜20cm)
※食品、布団、ぬいぐるみなどは不可

事前募集
します!

3/2(水)10:00〜15:00
ランチ茅ヶ崎2 サンノイチ
※上記日時以外を希望される場合、ママほぐにご連絡ください。

問い合わせ先: ママほぐ@mamahogu@yahoo.co.jp

ママほぐ

ミニママほぐ& 子ども服リユース会

3/10(木) 10:00-15:00
ランチ茅ヶ崎2 サンノイチ
(2階 ダイソー・魚べい前)

写真撮影会
Licolea

色育
COLOR STORY

メイクアップ
メナード茅ヶ崎東海岸

親子で始める英語
Maple English

リユース会
袋に詰め放題 1袋300円
※袋はこちらでご用意します。

問い合わせ先: ママほぐ@mamahogu@yahoo.co.jp

講師・サポーターの方々の声

ANGEL's HEART代表
Baby Loss Family Support
'Angie' 共同代表
菅 美紀



昨年、ママほぐの活動を知り、自分の子供が小さい頃にこんな素敵なママの居場所があったら、もっと赤ちゃんとの時間を楽しめたらいいなと感じました。

私は流産・死産等で赤ちゃんとお別れしたママの居場所作りをしている中で、どうしても子連れでの参加を断らざるを得ないので、ママほぐのイベントに出展することで、お子さんがいる天使ママさんも足を運べる場になればという思いで参加させて頂いています。

参加するママだけでなく、出展者にも「ひとりで頑張らなくていいんだよ」というママほぐの優しいまなざしは地域の宝です。これからもママと子供たちの笑顔のために、活動が続いていくことを願っています。

一般社団法人
離乳食インストラクター認定講師
母子栄養協会 幼児食アドバイザー
母子栄養協会 妊産婦食アドバイザー
はじめ りさ



数年前、不慣れな土地に嫁ぎ一日の中を赤ちゃん二人だけで過ごす時間も多く、ママ友と呼べる友達もなくて寂しい子育てを経験した時、どこか世間から置いてかれてしまったような感覚を覚えました。そんな私も今となっては産後カフェの離乳食講師としてお声がけいただき、毎回素敵な親子様とご縁を繋いでいただけることに嬉しく思います。「地域で子育てをしよう」と沢山の大人の眼があるママほぐにはママたちが心から休める安心感があります。ここ数年はコロナ禍で通常運営できず大変なこともあったと思いますが、この活動を継続してくださったことに感謝すると共に、今後とも明るい親子の未来へと繋いで欲しいと願っています。

ママほぐサポーター
山口 リエ



いち「ママほぐ」&高村えり子ファンの「バザーとかやらないんですか？」の一言に前のめりに乗っていただき、2021年度はママほぐバザーの運営に携わらせていただきました。

私自身、1歳と3歳の子を持つ母ですが、上の子が産まれて間もない頃から、ママほぐにはたくさんの笑顔と安心をいただきました。子はだんだんと育ち、私も育休が明け、今は仕事をしながら家事育児に追われる日々です。必然、ママほぐに関わる機会が減り、寂しいなあと思っていた頃に出たのが、バザーの提案でした。

ママって、子が育っても、ママでいるだけで、お互いに戦友のようだなと思います。日々闘い続けるママが、一人でも多く、ママほぐでホッとして、笑顔になれるように。そう願って、私もいち母としてママほぐに関わり続けていきたいと願っています。

運営スタッフより

毎年この時期になると、今年はどうな話題をここで読んで下さる方とシェアしたいかと、考えます。

写真に写っている女の子は今年、年長(ねんちょう)さんになる娘です。この子がいたから、ママほぐが発足するきっかけとなりました。

この子が生まれる前、わたしは【誰だって母親になれる】と、思っていました。

スーパーにいくと、ショッピングモールのフードコートにいくと、街をただ歩いているだけでも、お母さんと子どもの姿が、ごくごく普通の、日常の至るところにあったからです。

子どもを生んだら母親になれると思っていたわたしにとって、おむつを換えても授乳しても泣き続けるわが子、授乳の痛み、生んだ日から始まる睡眠不足など、全てが『想像と違う世界』。

赤ちゃんをかわいいと思うことが出来ませんでした。

それに加えて、ひとりぼっちの『孤育て』。

『大人と話したい』『母親の役割から逃げたい』いつもそう思っていたように思います。

虐待のニュースが流れると、世間は母親を批判することが未だに多いと感じます。

ですが、当時のわたしからすると、虐待している母親と自分との違いはほとんどなかったと感じます。あと一歩、歯止めが利かなくなったら、わたしもニュースで報道されていたかもしれません。

それくらい、追い詰められていました。

生みたくて産んだ、待ち望んだわが子のはずなのに、かわいいと思えない。

当時は、『赤ちゃんを可愛がれないなんて、おかしい。きっとわたしだけなんだ。』と思っていました。そういった経験をされているお母さんは少なくありません。

その原因は、『孤独(孤立)』、そして、『必要な支援の不足』です。

現在、ママほぐには、湘南移住ブームも高まり、移住してきたお母さんが多く来られるようになりました。

そのお母さんの多くは『コミュニティ』を求めてやって来られます。

今年の春、復職され、ママほぐを卒業していったお母さんから、涙ながらに、『ママほぐが、世間との繋がりだった』と、おっしゃっていました。

そのお母さんにとって、ママほぐがそうであったことがよかった、と思うと共に、まだまだわたしたちにはすべきことがある、と、心に刻みました。

これまでの『居場所づくり』『産後ケア』に加えて、『茅ヶ崎市の産後のお母さんのためのポータルサイト』は、オンラインでの寄り添いができるツールであり、今後もこれらを活用しながら子育て支援を継続していくことが必要です。

いつもいつもみなさまには、ママほぐのを見守り、ご支援くださりありがとうございます。

特に財政面では危なっかしい運営状況に、いつもご心配をおかけしており申し訳ありません。(そこは常に課題として古知屋と計算しては悲鳴と歓声をあげ...)

さて、最後に!(コラッ!話を替えるなど聞こえてきそうが)この写真の娘は今年4月から毎月ママほぐで'見守り保育のお手伝い'を、してくれています。

赤ちゃんが大好きで大好きで、はりきって見習い保育士さんをしています。きっとわたしの母性はゼーンぶ、お腹の中で娘に移行したんだなど、都合よく思ったりもしています。

ぜひ会いにきてください。



ママほぐ 代表 高村 えり子



今年の1月に第二子を出産し、出店者のみなさんや保育ボランティアのみなさん、そして運営のみなさんに助けて頂き今に至ります。

6年振りの妊婦に出産...そして育児。
二人目だから余裕!とは全くいかず...不安や悩みばかりの日々の中、産後1ヶ月の時にママほくに立ち寄ると、あったか〜く迎えてくれ、何度も我が子を「可愛いね〜♡」と、沢山の方が言ってくれました。
その言葉が嬉しくて、1ヶ月頑張ってきて良かった。て思えました!
ほんの少しの時間でしたが...家族以外の誰かと繋がれて喋れたことで心の充電は満タンに!
我が子が更に可愛くなりました!!
改めて、ママほくをママ達の憩いの場にしていきたいと強く思いました。

今年度もみなさんのお力で無事に終わることができました。本当にありがとうございました!



古知屋 千恵子

2021年度は新たにポータルサイトを立ち上げ、様々な子育て関連の情報提供などの発信を始めました。そして必要な方のためにママほぐ・産後カフェも制限下であっても開催しました。コロナ禍であっても、子どもは生まれ、日々育っていきます。そんな更なる不安を伴う育児に寄り添い、伴走していく団体として我々も日々奮闘しています。
代表の高村を筆頭に古知屋と中村という強力なメンバーのもと、ママほぐの運営に携わせて頂けることに感謝しかありません。
私ごとですが2021年に国家試験で保育士の資格を取りました。これからは18年に渡る5人の子育てで培った経験や知識と共に保育士としても子育て中の方々に接していけたらと思っています。



赤池 亜希子

ママほぐの運営になって1年が経ちました。

この1年、以前からのママほぐの活動に加え、リユース会の開催やポータルサイトの立ち上げをしました。
どの活動もそうですが、ママほぐに関わってくださる方はみなさん温かく、素人の私たちに手取り足取り教えてくださいます。
いつもママほぐを支えていただき、本当にありがとうございます!!
そして、この出合いを大切にしていきたいと思っています。

私自身は、12月に娘が生まれ、3姉妹の母になりました。
ママほぐと一緒に参加していた次女も、2022年4月からは年少さんに。
毎日凄まじいスピードで時間が過ぎていきますが、子育て世代の仲間として、少しでも子育てがハッピーになるよう、今しかできないことを少しずつやっていきたいと思っています。



中村 麻紀